



Relatoría:

IX Foro Internacional "Vivir Más, Vivir Mejor"

Organizan:

Colabora:



Índice

<i>Resumen del evento</i>	¡Error! Marcador no definido.
<i>Ponencias del evento</i>	¡Error! Marcador no definido.
Inauguración oficial	¡Error! Marcador no definido.
Conferencia inaugural: María Ángeles Durán	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la ponencia.....	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la conferencia inaugural	¡Error! Marcador no definido.
Primera mesa redonda: Vivir bien en el mundo rural: la agenda pendiente para la sostenibilidad y el bienestar de las personas mayores.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la mesa	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la primera mesa redonda	¡Error! Marcador no definido.
Vídeo: Experta Independiente de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Claudia Mahler	¡Error! Marcador no definido.
Segunda mesa redonda: Protección internacional de los derechos de las personas mayores	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la mesa	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la segunda mesa redonda	¡Error! Marcador no definido.
Tercera mesa redonda: Las mujeres mayores: una discriminación interseccional	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la mesa	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la tercera mesa redonda	¡Error! Marcador no definido.
Diálogo: El impacto de las políticas públicas en las personas mayores asturianas	¡Error! Marcador no definido.
Cuarta mesa redonda: Nuevos retos de la longevidad: economía, soledad no deseada e inteligencia artificial	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la mesa	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la cuarta mesa redonda.....	¡Error! Marcador no definido.
Quinta mesa redonda: La voz de las personas mayores en Asturias.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen de la mesa	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones de la quinta mesa redonda.....	¡Error! Marcador no definido.
<i>Clausura del evento</i>	¡Error! Marcador no definido.
<i>Conclusiones y recomendaciones generales del IX Foro Internacional</i>	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones.....	¡Error! Marcador no definido.
Recomendaciones	¡Error! Marcador no definido.
<i>Enlaces de interés</i>	¡Error! Marcador no definido.

Resumen del evento

El IX Foro Internacional “Vivir Más, Vivir Mejor” se celebró el 1 de octubre de 2025 en el Centro Niemeyer de Avilés (Asturias), coincidiendo así con el Día Internacional de las Personas Mayores. Organizado por la Fundación HelpAge International España y el Ayuntamiento de Avilés, en colaboración con la Fundación “la Caixa”, el encuentro reunió a representantes institucionales, expertos académicos, profesionales tanto del ámbito social y sanitario, y personas mayores comprometidas con la defensa de sus derechos. El Foro se consolidó, en su novena edición, como un lugar de referencia para el debate sobre el envejecimiento y la longevidad desde una perspectiva de derechos humanos, equidad y sostenibilidad social.

La inauguración del acto contó con la participación de Isabel Martínez Lozano, Presidenta de HelpAge International España; Rosa Martínez Rodríguez, Secretaria de Estado de Derechos Sociales; Lluís Aranda Fernández, Responsable de centros propios del programa de personas mayores de Fundación “la Caixa”; Mariví Monteserín Rodríguez, Alcaldesa de Avilés; y Adrián Barbón Rodríguez, Presidente del Principado de Asturias.

La conferencia inaugural estuvo a cargo de María Ángeles Durán Heras, Catedrática de Sociología y Profesora de Investigación ad honorem en el CSIC, quien abordó los retos éticos, económicos y sociales del envejecimiento desde una mirada crítica. Su intervención invitó a reflexionar sobre los significados de “vivir más” en el contexto actual, subrayando así la necesidad de reconocer el valor del cuidado, la corresponsabilidad social y la participación de las personas mayores.

A lo largo de la jornada se desarrollaron diversas mesas redondas y diálogos temáticos que abordaron asuntos clave como la sostenibilidad y el bienestar en el medio rural, la protección internacional de los derechos de las personas mayores, la discriminación interseccional que enfrentan las mujeres mayores, el impacto de las políticas públicas y los nuevos retos de la longevidad vinculados a la economía, la soledad no deseada y la inteligencia artificial.

Por último, el Foro concluyó con la presentación de la Carta Asturiana de las Personas Mayores y la entrega del Reconocimiento de la Mejor Iniciativa Social Comunitaria en Favor de los Derechos de las Personas Mayores 2025, reafirmando el compromiso de las instituciones participantes con la promoción de un modelo de envejecimiento activo, inclusivo y basado en derechos. La clausura del acto, a cargo de Marta del Arco Fernández, Consejera de Derechos Sociales y Bienestar, destacó que el papel transformador de las personas mayores es capaz de consolidar, conseguir una equidad y un bienestar social y económico.

Ponencias del evento

Inauguración oficial

Para la inauguración oficial se contó con la participación de Isabel Martínez Lozano, Presidenta de HelpAge International España, quien estuvo presente en el acto. En segundo lugar, intervino Rosa Martínez Rodríguez, Secretaria de Estado de Derechos Sociales, que, a pesar de no poder acudir presencialmente, envió un vídeo. En tercer lugar, intervino presencialmente el Responsable de centros propios del programa de Personas Mayores de Fundación "la Caixa", Lluís Aranda Fernández. Luego, también estuvo presente, Mariví Monteserín Rodríguez, Alcaldesa de Avilés. Y, por último, Adrián Barbón Rodríguez, Presidente del Principado de Asturias, que, en este caso, se presentó por medio de un vídeo. Aunque algunos no participaron de forma presencial, los cinco remarcaron los desafíos complejos que lleva la longevidad en la participación cotidiana e hicieron un llamamiento a que todos los ámbitos de la vida ayuden a promover políticas inclusivas y autonomía, es decir, seguir trabajando por y para las personas mayores, protegiendo sus derechos y la dignidad de estos.

Conferencia inaugural: María Ángeles Durán

Resumen de la ponencia

Tal y como se mencionaba anteriormente, la conferencia inaugural estuvo a cargo de María Ángeles Durán Heras, Catedrática de Sociología y Profesora de Investigación ad honorem en el CSIC. En su intervención, propuso una reflexión profunda sobre las transformaciones demográficas y sociales vinculadas al envejecimiento, cuestionando cómo las sociedades contemporáneas afrontan el hecho de "vivir más" y en qué condiciones se logra hacerlo "mejor".

Durán abordó el envejecimiento no solo desde una perspectiva biológica o sanitaria, sino como un fenómeno social, económico y ético, que invitó a repensar la longevidad como un logro colectivo que exige revisar los modelos de producción, distribución y cuidado. En este sentido, señaló que el sistema económico actual tiende a invisibilizar las actividades que sostienen la vida, especialmente el trabajo doméstico y de cuidados, a pesar de ser fundamentales para el bienestar social y económico.

La ponente subrayó que "vivir más" no siempre implica "vivir mejor", e instó a analizar las condiciones que hacen posible la prolongación de la vida. Por ello, Durán llamó la atención sobre la necesidad de reconocer y redistribuir los cuidados como una responsabilidad compartida entre Estado, comunidad y familias. Asimismo, criticó la noción de "privilegio" asociada a los derechos sociales, recordando que los servicios públicos son el resultado de la contribución ciudadana y deben entenderse como derechos adquiridos, no como favores.

Por último, presentó el concepto de "cuidatoriado", con el que describe a las sociedades contemporáneas como estructuras cada vez más sostenidas por el trabajo de cuidado,

muchas veces invisible y feminizado. Defendió que el reto del siglo XXI consiste en avanzar hacia una "sociedad cuidadora", capaz de valorar y redistribuir el cuidado como bien común, pilar de la cohesión y del bienestar colectivo.

Conclusiones de la conferencia inaugural

Con la ponencia expuesta por parte de María Ángeles Durán Heras, destacan varias conclusiones como que el envejecimiento debe abordarse como un fenómeno social y ético, no únicamente biológico o sanitario.

El lema "vivir más" requiere garantizar condiciones de vida dignas, equitativas y sostenibles para todas las personas. Al igual que considera que es esencial reconocer el valor económico y social del trabajo doméstico y de cuidados, integrándolo en las políticas públicas. Asimismo, que los servicios y prestaciones sociales no deben considerarse privilegios, sino derechos derivados de la contribución colectiva. Y, por último, propone avanzar hacia un modelo de sociedad cuidadora, donde el cuidado se reconozca como un bien común y una responsabilidad compartida.



Fotografía de la ponente en la conferencia inaugural: Doña María Ángeles Durán Heras (Catedrática de Sociología y Profesora de Investigación ad honorem en el CSIC).

Primera mesa redonda: Vivir bien en el mundo rural: la agenda pendiente para la sostenibilidad y el bienestar de las personas mayores

Resumen de la mesa

La primera mesa redonda del Foro abordó los retos específicos del envejecimiento en el medio rural, un ámbito que presenta particularidades demográficas, territoriales y sociales que condicionan la calidad de vida de las personas mayores. Bajo la moderación de María Jesús Aranda, Vicepresidenta de la Fundación HelpAge International España, las ponentes coincidieron en la urgencia de repensar el modelo de cuidados, la provisión de servicios y la participación social en las zonas rurales, de modo que estas puedan ofrecer entornos sostenibles, accesibles y adaptados a la diversidad de la vejez.

Comenzando con María Dolores Puga, Investigadora del CSIC, que expuso datos y evidencias que muestran la desigualdad territorial en el acceso a servicios básicos, especialmente en materia de transporte, atención sanitaria y recursos de cuidados de larga duración. Subrayó que las zonas rurales enfrentan una doble vulnerabilidad: la del envejecimiento poblacional y la de la despoblación, lo que genera un círculo de aislamiento y falta de recursos. Propuso promover modelos de cuidados comunitarios y cooperativos, que aprovechen las redes vecinales y el capital social existente, en lugar de depender exclusivamente de infraestructuras institucionales.

Por su parte, Mónica Ramos Toro, Geroantropóloga y coordinadora del grupo social UNATE y PEM, subrayó la necesidad de situar la voz de las personas mayores en el centro de las políticas públicas, reivindicando su papel activo en la comunidad y su capacidad de agencia. Señaló que el envejecimiento rural no debe entenderse como un problema, sino como una oportunidad para reconstruir vínculos comunitarios y fortalecer redes locales de apoyo mutuo. Además, destacó que el territorio y la identidad rural son parte esencial del bienestar y la autonomía de muchas personas mayores, por lo que las políticas deben diseñarse desde un enfoque de proximidad y participación.

Finalmente, Esther Aretxabala Santamaría, Gestora de Proyectos de Fundación Cuidados Dignos, centró su intervención en la innovación en los cuidados, destacando proyectos que promueven modelos centrados en la persona y en el respeto a la dignidad y la autonomía. Explicó que vivir en el medio rural no debe implicar renunciar a un modelo de atención de calidad, y que la sostenibilidad de los cuidados pasa por reconocer su dimensión ética y social, además de la económica. Insistió en la importancia de la formación de cuidadores profesionales y comunitarios, así como en la necesidad de fortalecer los servicios de proximidad y el trabajo interdisciplinar.

Conclusiones de la primera mesa redonda

La primera mesa dejó claro que el envejecimiento en el medio rural requiere una respuesta específica e integrada, que combine desarrollo territorial, servicios públicos y participación social. Asimismo, las personas mayores deben ser reconocidas como protagonistas del cambio, es decir, con capacidad de decisión sobre sus proyectos de vida y sobre el territorio que habitan.

Por otro lado, comparten que es necesario reducir la brecha territorial en el acceso a la atención sanitaria, el transporte y los servicios sociales, garantizando la equidad entre zonas rurales y urbanas. Y, por último, que los modelos de cuidados comunitarios y centrados en la persona se consolidan como alternativas sostenibles frente al modelo institucional tradicional. Por ello, la formación y el reconocimiento profesional de los cuidadores, así como la cooperación entre instituciones, comunidades y tercer sector, son fundamentales para construir entornos rurales inclusivos y habitables para todas las edades.



Fotografía de las ponentes que intervinieron en la primera mesa redonda.

De izquierda a derecha: Doña María Jesús Aranda (Vicepresidenta de la Fundación HelpAge International España), Doña Mónica Ramos Toro (Geroantropóloga y coordinadora del grupo social UNATE y PEM), Doña María Dolores Puga (Investigadora del CSIC) y Doña Esther Aretxabala Santamaría (Gestora de Proyectos de Fundación Cuidados Dignos).

Vídeo: Experta Independiente de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Claudia Mahler

La Experta Independiente de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Claudia Mahler, no pudo asistir dado que se encontraba en Ginebra, no sólo trabajando para los derechos de las personas mayores, sino que, además, celebraba el Día Internacional de las Personas Mayores. Este año, en concreto, para las personas mayores en contextos de conflictos. Por ello, instó a un llamamiento para que a nivel nacional se involucrara a los gobiernos en las negociaciones del instrumento internacional jurídico y así poder conseguir la mejor protección de las personas mayores.



Fotografía del vídeo enviado por Doña Claudia Mahler desde Ginebra (Experta Independiente de los Derechos Humanos de las Personas Mayores).

Segunda mesa redonda: Protección internacional de los derechos de las personas mayores

Resumen de la mesa

La segunda mesa del foro, moderada con Alberto Infante Campos, Secretario de la Fundación HelpAge International España, se centró en el análisis del marco internacional de protección de los derechos de las personas mayores, con especial atención al papel de Naciones Unidas, la Unión Europea y los organismos regionales en la promoción de un marco jurídico vinculante que garantice la igualdad y la dignidad en la vejez.

Carlos Fernández Liesa, Catedrático en la Universidad Carlos III de Madrid, miembro del Consejo de Derechos Humanos, abrió el debate abordando la necesidad de avanzar hacia una Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas Mayores, un instrumento que permita llenar los vacíos normativos existentes en el sistema actual de derechos humanos, explicando que, aunque los tratados internacionales reconocen la igualdad y la no discriminación, no contemplan de forma específica la protección frente al edadismo ni las necesidades derivadas del envejecimiento. Señaló que el actual marco de Naciones Unidas se encuentra en una fase de debate técnico y político, donde aún falta consenso entre los Estados, pero subrayó que España ha tenido un papel activo impulsando este proceso.

Por su parte, Nena Georgantzi, Responsable de Derechos Humanos en AGE Platform Europe, destacó que el edadismo es una de las formas de discriminación menos reconocidas en el ámbito jurídico internacional, a pesar de su impacto estructural en la vida de las personas mayores. Desde la perspectiva de AGE Platform Europe, insistió en que la Unión Europea debería adoptar un enfoque más ambicioso, integrando la perspectiva del envejecimiento en todas sus políticas. Además, lamentó la reciente retirada por parte de la Comisión Europea de una directiva contra la discriminación en el acceso a bienes y servicios, lo que supone un retroceso en la protección efectiva de los

derechos. Subrayó que la falta de una estrategia específica a nivel europeo mantiene a las personas mayores en una situación de invisibilidad política.

En su intervención, Holman Jiménez Ardila, Director de Programas Especiales y Técnico Delegado de la Comisión Económica de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS) presentó la visión de la organización y destacó los avances en América Latina en la incorporación del enfoque de derechos en las políticas de envejecimiento. Explicó que, aunque la región ha desarrollado instrumentos como la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015), aún existen desafíos en su implementación práctica. Señaló que Europa podría tomar como referencia esta experiencia latinoamericana, especialmente en lo relativo a la participación social y la corresponsabilidad de los Estados. Asimismo, remarcó la importancia de promover sistemas de protección social sólidos y sostenibles que garanticen una vejez digna y con autonomía.

Durante el debate, los ponentes coincidieron en que la protección de los derechos de las personas mayores debe trascender los marcos asistenciales y orientarse hacia un enfoque integral de derechos humanos. Insistieron en la necesidad de una mayor coordinación entre niveles internacionales, regionales y nacionales, así como en fortalecer el papel de la sociedad civil y las organizaciones de personas mayores en los procesos de incidencia y seguimiento de las políticas públicas.

Conclusiones de la segunda mesa redonda

Esta segunda mesa expuso que existe un vacío normativo internacional en la protección específica de los derechos de las personas mayores, lo que refuerza la necesidad de una Convención de Naciones Unidas. Para ello, la Unión Europea debe adoptar una estrategia clara y transversal contra la discriminación por edad, incorporando así la perspectiva del envejecimiento en todas sus políticas. De esta manera, las experiencias regionales, como es el caso de la Convención Iberoamericana, ofrecen ejemplos para avanzar hacia un marco global de derechos.

El edadismo sigue siendo un impedimento estructural que limita el acceso a servicios, la participación y la igualdad de oportunidades. Por ende, la coordinación entre organismos internacionales, gobiernos y sociedad civil es esencial para garantizar una protección efectiva y coherente de los derechos de las personas mayores en todo el mundo.



Fotografía de las ponentes que intervinieron en la segunda mesa redonda.

De izquierda a derecha: Don Alberto Infante Campos (Secretario de la Fundación HelpAge International España), Don Carlos Ramón Fernández Liesa (Catedrático en la Universidad Carlos III de Madrid. Miembro del Consejo de Derechos Humanos), Doña Nena Georgantzi (Responsable de Derechos Humanos en AGE Platform Europe) y Don Holman Jiménez Ardila (Director de Programas Especiales y Técnico Delegado de la Comisión Económica de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS)).

Tercera mesa redonda: Las mujeres mayores: una discriminación interseccional

Resumen de la mesa

Esta mesa, moderada por la periodista Bárbara Alonso, se centró en el análisis de la discriminación interseccional que sufren las mujeres mayores, una realidad resultante de la combinación del edadismo y el sexismo. Comenzando por Paz Fernández Felgueroso, de la Tertulia Feminista Les Comadres, destacó que esta doble discriminación sitúa a las mujeres mayores en una posición de especial vulnerabilidad. Subrayó que se les siguen asignando roles de cuidado de forma casi exclusiva, y que son frecuentemente invisibilizadas en estudios médicos y sociales, enfrentándose a una especie de paternalismo que limita su autonomía.

Por su parte, Carmen Rodríguez-Blázquez, investigadora doctora contratada en el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) en el Instituto de Salud Carlos III, abordó el concepto de "envejecimiento saludable", criticando la sobre naturalización de los roles de las mujeres mayores, impulsada por una perspectiva androcéntrica. Apuntó que las mujeres "nunca dejan de cuidar", lo que perpetúa su invisibilidad en otros ámbitos sociales y limita su desarrollo personal. Aunque señaló carencias en las políticas públicas españolas, también destacó la enorme capacidad de adaptación y resiliencia que muestran las mujeres mayores.

También se reflexionó sobre la construcción social de la vejez, cuestionando el propio término “personas mayores” —“¿mayor sobre qué?”— y abogando por un entendimiento intergeneracional. Además, se desmitifica la idea romántica de que “la mujer rural vive más y mejor”, presentando evidencias sobre su realidad marcada por la falta de recursos, el aislamiento y la pobreza. Asimismo, se identificó el hecho de “salir de casa” como un determinante crucial de la salud física, mental y la calidad de vida. Por ello, se remarcó la urgencia de promover la cultura y el incentivo para la participación social.

Por último, se destacó el papel crucial de los medios de comunicación en deconstruir estereotipos y promover una imagen positiva y no medicalizada del envejecimiento femenino, fomentando una mirada crítica en la sociedad.

Conclusiones de la tercera mesa redonda

La tercera mesa dejó claro que las mujeres mayores enfrentan una discriminación interseccional única y profundamente enraizada. Por lo que se concluyó que es crucial desmontar los estereotipos que las naturalizan como cuidadoras perpetuas e incorporar la perspectiva de género de forma transversal en todas las políticas de envejecimiento. De esta manera, se fomentaría la participación social y cultural como una estrategia clave para la salud y la calidad de vida. Y así, exigir a los medios de comunicación una representación digna, diversa y no estereotipada de la vejez femenina.



*Fotografía de las ponentes que intervinieron en la tercera mesa redonda.
De izquierda a derecha: Doña Bárbara Alonso (Periodista), Doña Paz Fernández Felgueroso (Tertulia Feminista Les Comadres) y Doña Carmen Rodríguez-Blazquez (Investigadora doctora contratada en el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) en el Instituto de Salud Carlos III).*

Diálogo: El impacto de las políticas públicas en las personas mayores asturianas

Este espacio de diálogo, moderado por Manuel Escudero García como representante de las personas mayores de Avilés, contó con la participación de Paula Álvarez Herrera,

Directora General de Gestión de Derechos Sociales del Principado de Asturias, y Ana Suárez Guerra, Concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés.

El debate se centró en la efectividad de las políticas públicas dirigidas a las personas mayores en el ámbito asturiano. Una de las reflexiones iniciales cuestionó el enfoque actual: "¿Qué edad tienen las personas en situación de dependencia?", planteando la necesidad de orientar las políticas hacia la promoción de la autonomía personal y la prevención de la dependencia como señas de una sociedad avanzada, en lugar de limitarse a una gestión asistencial.

Se destacó el papel de las nuevas tecnologías como herramientas de apoyo, siempre que se implementen con sentido común. Se enfatizó la importancia de una respuesta territorial y cercana a las necesidades reales, fomentando la colaboración con entidades y asociaciones locales y priorizando campañas de sensibilización social.

Un punto crítico abordado fue la Ley de Dependencia, de la que se señaló su valor fundamental, pero también los problemas derivados de un exceso de burocracia que dificulta y ralentiza su efectividad práctica para las personas y familias.



Fotografía de las ponentes que intervinieron en el diálogo.

De izquierda a derecha: Don Manuel Escudero García (Representante persona mayor de Avilés), Doña Paula Álvarez Herrera (Directora General de Gestión de Derechos Sociales del Principado de Asturias) y Doña Ana Suárez Guerra (Concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés).

Cuarta mesa redonda: Nuevos retos de la longevidad: economía, soledad no deseada e inteligencia artificial

Resumen de la mesa

Esta cuarta mesa, en la que el moderador era el periodista Raúl Álvarez, abordó los desafíos estructurales que plantea el aumento de la longevidad, analizando tres ejes: la economía, la soledad no deseada y el papel de la inteligencia artificial.

Comenzó hablando Clara Bazán Cea, Responsable del Área de Seguro y Previsión Social de Fundación MAPFRE y miembro del Comité de Dirección de Ageingnomics, quien introdujo el concepto de la "economía del envejecimiento", planteando la pregunta central: ¿Qué supone vivir mejor? De esta forma, abogó por el desarrollo de programas de educación financiera y de previsión social específicos para la longevidad que mitiguen la vulnerabilidad económica: planificar, diversificar y reforzar la equidad intergeneracional y de género.

Por un lado, intervino Matilde Fernández Sanz, Presidenta del Observatorio de Soledad No Deseada, que centró su intervención en el grave problema de la soledad no deseada. Lanzó una reflexión crítica sobre el modelo de sociedad descrito por María Ángeles Durán Heras con preguntas cómo: "¿Quién cuida? ¿A quién cuida? ¿Cómo cuida?", abogando por un nuevo contrato social que ponga los cuidados en el centro. Asimismo, mencionó como las brechas desiguales existentes, no solo en España sino también en Europa, deberían repensarse y conseguir esa sociedad "cuidadora".

Por otro lado, Miguel Ángel Presno, Catedrático de Derecho Constitucional en la Universidad de Oviedo, analizó el papel de las políticas públicas ante estos retos y el marco jurídico de la Inteligencia Artificial (IA). Se debatió su uso para paliar la soledad, advirtiendo que la atención no debe ser siempre digital y que no se debe perder el lado humano ya que el valor de la tecnología está en facilitar un seguimiento, acompañamiento y conexión genuinos.

Finalmente, se propuso fomentar la colaboración entre universidades, actores sociales e instituciones para rediseñar un contrato social inclusivo y resiliente ante la longevidad.

Conclusiones de la cuarta mesa redonda

Esta cuarta mesa dejó claro que los retos de la longevidad requieren respuestas integrales y coordinadas. Por ello, es importante repensar el modelo económico y de protección social para que sea sostenible y garantice una vejez digna. Al igual que combatir la soledad no deseada utilizando la tecnología como una herramienta de apoyo que potencie, nunca sustituya, el contacto humano. De esta manera se podría abordar las múltiples dimensiones de la desigualdad que se cruzan en la vejez, con las cuales se diseñarían políticas públicas proactivas que fomenten una sociedad transgeneracional cuidadora. En definitiva, se llegaría a fortalecer la colaboración entre todos los actores sociales para construir soluciones colectivas.



*Fotografía de las ponentes que intervinieron en la cuarta mesa redonda.
De izquierda a derecha: Don Miguel Ángel Presno (Catedrático de Derecho Constitucional), Doña Matilde Fernández Sanz (Observatorio de Soledad No Deseada), Doña Clara Bazán Cea (Responsable del Área de Seguro y Previsión Social de Fundación MAPFRE y miembro del Comité de Dirección de Ageingnomics) y Don Raúl Álvarez (Periodista).*

Quinta mesa redonda: La voz de las personas mayores en Asturias

Resumen de la mesa

Esta quinta y última mesa tuvo un valor singular dado que la moderadora, Claudia Lera, del Consejo de la Juventud de Asturias, cedió la palabra directamente a sus protagonistas: María Jesús, Delfina, Argentina y Nati, integrantes de los programas del Ayuntamiento de Avilés y de la Fundación "la Caixa", quienes compartieron sus experiencias, habilidades y propuestas desde una perspectiva vital y en primera persona.

El diálogo comenzó abordando la pregunta "¿Qué desafíos enfrentan las personas mayores en Asturias?". Si bien la soledad no era lo primordial, la falta de recursos y la digitalización representaban una traba importante. A pesar de que se puede abordar y superar la barrera tecnológica con paciencia y el apoyo adecuado. Asimismo, enfatizaron la importancia de las actividades comunitarias y la ayuda a domicilio no sólo como un servicio asistencial, sino como un vínculo esencial con el exterior y un apoyo para la autonomía. Se hizo una clara distinción entre la "soledad deseada" (la elección de estar consigo mismas) y la no deseada. Junto a esto, una de las frases más resonantes de la sesión fue: "Ser mayor no es ser un trasto viejo", una poderosa reivindicación contra la infantilización y la invisibilidad social.

Conclusiones de la quinta mesa redonda

Al reflexionar sobre el lema del foro, "Vivir Más, Vivir Mejor", las participantes lo definieron en base a su experiencia. "Arrimar el hombro", ayudarse mutuamente, no

quedarse en casa y buscar una vida activa, pero sin obligaciones impuestas fueron varios de los hechos primordiales para tener en cuenta a futuro. En este sentido, se señaló que el humor es un componente fundamental, y que normalmente suele infravalorarse en cuestiones de salud y calidad de vida.



Fotografía de las ponentes que intervinieron en la quinta mesa redonda.

De izquierda a derecha: Doña Argentina y Doña Nati (Participantes del Programa de Personas Mayores de Fundación "la Caixa"), Doña María Jesús y Doña Delfina (Participantes de los Programas del Ayuntamiento de Avilés) y Doña Claudia Lera (Consejo de la Juventud de Asturias).

Clausura del evento

El Foro llegó a su fin con un bloque final lleno de simbolismo y compromiso, que entrelazó la perspectiva técnica, el reconocimiento a la acción social y la voluntad política.

En primer lugar, se procedió a la Presentación de la Carta Asturiana sobre el Envejecimiento Saludable y la Atención a la Fragilidad en Personas Mayores, a cargo de Francisco Suárez García, Presidente de la Sociedad de Geriatria y Gerontología del Principado de Asturias. Este documento, lejos de ser solo una declaración de intenciones, se presentó como una hoja de ruta técnica y sanitaria para adaptar el sistema de salud a la longevidad. Suárez subrayó que el reto del siglo XXI es garantizar no solo más años de vida, sino años de vida con autonomía, basándose en ejes como la promoción de hábitos saludables, la valoración geriátrica integral y la coordinación asistencial.

Luego, se continuó con la entrega del Reconocimiento a la Mejor Iniciativa Social Comunitaria 2025. Dolores Carrión, vocal del patronato de HelpAge International España, fue la encargada de presentar este galardón, que recayó en la Fundación Coliséo. Paula Ortega, coordinadora de emergencias de la fundación, recogió el premio en representación de una labor excepcional: la ayuda prestada a las personas mayores víctimas de la DANA para reconstruir sus hogares y cubrir sus necesidades más básicas. El acto puso un especial énfasis en el documental "La Bardomà", producido por la fundación, que sirvió para demostrar ante todos la resiliencia, la resistencia y el

compromiso comunitario de las personas mayores, incluso en las circunstancias más adversas.

Finalmente, Marta del Arco Fernández, Consejera de Derechos Sociales y Bienestar, fue la encargada de la clausura oficial del IX Foro Internacional. En su intervención, subrayó el papel transformador de las personas mayores como agentes clave para la cohesión social y la economía. Recogiendo el testigo de las jornadas, se comprometió a impulsar políticas efectivas, que prioricen el envejecimiento activo y saludable, y abogó por la deslocalización de recursos para potenciar los servicios de proximidad, en sintonía con el espíritu de la Carta Asturiana presentada momentos antes. Su mensaje cerró el foro con una clara voluntad de trasladar las reflexiones y conclusiones del día a la acción política concreta.

Conclusiones y recomendaciones generales del IX Foro Internacional

Conclusiones

- **La perspectiva de derechos humanos es irrenunciable:** la lucha contra el edadismo y la discriminación interseccional que sufren las mujeres mayores debe ser una prioridad, impulsando marcos legales, como la posible adopción de una Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas Mayores y políticas públicas efectivas que respeten la autonomía y la diversidad.
- **El territorio es clave:** es urgente abordar la doble brecha del medio rural y la deslocalización de recursos, potenciando en su lugar servicios de proximidad, modelos de cuidados comunitarios y la colaboración con las entidades locales.
- **La tecnología debe estar al servicio de las personas:** frente a retos como la soledad no deseada o la exclusión digital, la inteligencia artificial y la digitalización deben ser herramientas de acompañamiento que nunca sustituyan el contacto humano, asegurando su accesibilidad y enfoque ético.
- **Nada para las personas mayores, sin las personas mayores:** el foro demostró la imperiosa necesidad de escuchar y contar con la participación directa de las personas mayores en el diseño de todas las políticas y proyectos que les afectan, fomentando también la colaboración intergeneracional.

Recomendaciones

- **Impulsar un Pacto de Estado por el Cuidado y la Longevidad** que preserve los sistemas públicos de protección social (pensiones, dependencia) y promueva una "territorialización del cuidado", con políticas efectivas "con alma" que prioricen la prevención y la autonomía personal.
- **Aprobar una Ley Integral de Derechos de las Personas Mayores en España** que unifique y garantice sus derechos de forma transversal, combata el edadismo en

todos los ámbitos y recoja las especificidades de colectivos como las mujeres mayores o la población rural.

- **Fortalecer los servicios públicos de proximidad y el asociacionismo local**, destinando recursos para actividades comunitarias, ayuda a domicilio de calidad y la creación de redes de apoyo vecinal que prevengan la soledad no deseada.
- **Promover un marco estable de colaboración intergeneracional**, fomentando proyectos conjuntos entre jóvenes y mayores que aprovechen el talento, la experiencia y la energía de todos para construir una sociedad para todas las edades. Y, por consiguiente, cambiar narrativas en torno a la intergeneracionalidad.

Enlaces de interés

Grabación completa del IX Foro Internacional “Vivir Más, Vivir Mejor” en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=2KVCFl6FDeg>

Página web del Foro “Vivir Más, Vivir Mejor”: <https://www.helpage.es/foro-internacional-vivir-mas-vivir-mejor/>

Carta de derechos de las personas mayores del Principado de Asturias: una propuesta de la Sociedad de Geriátría de Asturias para adaptar el sistema sanitario al envejecimiento de la población. Plantea la necesidad de un Plan de Atención Integral a la Fragilidad que promueva un envejecimiento saludable, no solo añadir años de vida, sino también para garantizar calidad de vida. Entre sus ejes claves destacan el fomentar la autonomía, los hábitos saludables, la valoración geriátrica integral y una atención sanitaria coordinada y adaptada a las personas mayores. Esta carta fue leída por Francisco Suárez García, Presidente de la Sociedad de Geriátría y Gerontología del Principado de Asturias, antes de la clausura del acto.

<https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2025/10/Carta-mayores-SGGPA.pdf>

Concurso de Pósteres: La Fundación HelpAge International España, con la colaboración del Ayuntamiento de Avilés y el apoyo de la Fundación “la Caixa”, convocaron un concurso con motivo del IX Foro Internacional “Vivir Más, Vivir Mejor”. El objetivo del concurso fue fomentar la participación de los agentes que buscan la mejora del bienestar de las personas mayores, así como la divulgación de los programas, estrategias y acciones desarrolladas para dicho fin. Entre ellos, se escogieron tres ganadores.

Pósteres ganadores:

- <https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2025/09/POSTER-IX-FORO-VIVIR-MAS-VIVIR-MEJOR.-ANDREA-BANEIRA-SUAREZ.pdf>
- https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2025/09/Poster_A.pdf
- https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2025/09/Poster_B.pdf

Relatoría: IX Foro Internacional “Vivir Más, Vivir Mejor”

Elaborado por Ainhoa González.

Fecha: noviembre 2025.

Coordinación: Belén Martínez, Responsable Incidencia y Formación de la Fundación HelpAge International España.

Copyright: HelpAge International España 2025.

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida sin permiso para fines educativos y sin ánimo de lucro. Por favor, atribuir explícitamente la autoría a HelpAge International España y envíen una copia o enlace del mismo.

Fundación HelpAge International España. Edificio Impact Hub. Prosperidad C/ Javier Ferrero 10, 28002. Madrid.

Información: correo@helpage.org

Web: www.helpage.es

La Fundación HelpAge International España es una ONG inscrita el 24 de agosto de 2012 en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad con el número 28-1679 e inscrita el 17 de octubre de 2013 en el Registro de ONGD de la AECID. Es afiliado de la red global de HelpAge International, es miembro de la Asociación Española de Fundaciones y es miembro de la FONGDCAM.

Elaborado por:

