

La plantilla de i4life, ante la sede de la empresa en el Parque Científico Tecnológico de Gijón. De izquierda a derecha, Jorge Marrón, Elena Agulló, Víctor Ferrara, Diego Aparicio, Julia Dorado, Javier Martín y Marián García. | FERNANDO RODRÍGUEZ



Equipo multidisciplinar

La profesora de Morfología y Biología Celular Ana María Coto es la coordinadora de un consorcio multidisciplinar que trabaja para detener y reparar el envejecimiento muscular. Pronto comenzarán a distribuir un sistema para medir la calidad del músculo.

⇨ Elena FERNÁNDEZ-PELLO

La cuarta parte de la población asturiana tiene más de 65 años. Abundan las zonas despobladas y algunos pueblos, habitados ya solo por octogenarios, se han adelantado a las previsiones demográficas que Europa maneja para el año 2050. A estas alturas, y en vista de las perspectivas económicas a corto y medio plazo, la situación es difícilmente reversible –no parece que los inmigrantes ni los bebés vayan a rejuvenecer la población–, así que más vale ir pensando en hacer de la necesidad virtud. En ello están los emprendedores asturianos, que muy a menudo desde la Universidad de Oviedo y con el apoyo de las administraciones públicas han empezado a hacer incursiones en la denominada “silver economy” –la economía plateada, por aquello de las canas–. Cada vez son más los que ponen en el foco de su actividad productiva a las personas mayores, para mejorar su calidad de vida, mermar el impacto social del envejecimiento y para explotar todo su potencial como agentes de consumo.

La prosperidad económica de una sociedad envejecida, como la asturiana, depende de su capacidad para alargar la vida de sus miembros como consumidores. Tan importante es cuidar su salud como procurar que se mantengan activos e interesados por las tendencias del mercado. En el Principado hay proyectos como el Programa Paciente Activo Asturias (PACAS), integrado en la Escuela de Pacientes y desarrollado en colaboración con las escuelas municipales de salud para mantener a los mayores activos y saludables. Desde el año 2014, 1.500 enfermos crónicos han participado en el programa, ligado al proyecto de investigación europeo “Effichronic”, del que también forman parte Holanda, Inglaterra, Francia e Italia. PACAS se basa en la teoría del aprendizaje social desarrollada por el psicólogo canadiense Albert Bandura y, sin entrar en honduras, busca desarrollar al máximo las capacidades de cada individuo y aprovechar su experiencia para ayudar a otros, “empoderándole”. Primero asiste a los talleres y luego él mismo se convierte en monitor, y los imparte.

Luis Miguel Jiménez es paciente crónico y monitor de PACAS. Hace veinte años sufrió un ictus, estuvo tres días en coma inducido y pasó por seis meses de rehabilitación. Ahora repasa su agenda semanal y no

Asturias, el gran laboratorio de la nueva economía plateada

El envejecimiento de la población, especialmente acusado en el Principado, conlleva cambios en el tejido productivo y el modelo de consumo que los emprendedores de la región ya están aprovechando

El valor social y económico de las personas mayores

⇨ Susana AGUDO PRADO



Las personas mayores son una fuerza social emergente con gran valor social y económico. Están buscando su lugar en la sociedad como cualquier otro grupo de edad. En general, quieren participar de la vida social, política y cultural... Y desean seguir aprendiendo. Además son motores de la economía en Asturias.

Nunca en la historia de la humanidad el ser humano ha gozado de esta plenitud a esa edad y se están consolidando como una par-

te importante de la sociedad, reformulando una sociedad para todas las edades, en la que son una pieza muy importante.

Las personas mayores que vienen no son las personas mayores que están. Estamos ante una nueva forma de envejecer, de aprender a envejecer. Un modelo dinámico y participativo. Las personas mayores actuales están liderando el cambio.

Con la edad las capacidades cambian y las personas mayores están aprovechando su ex-

periencia, su tiempo y sus ganas de seguir teniendo un rol activo en la sociedad para realizar labores de voluntariado (por ejemplo, SECOT, Obra Social la Caixa), apoyar social y económicamente a la familia, por ejemplo, realizar labores de crianza (abuelos cuidadores).

Son un recurso social al permitir conciliar la vida laboral y familiar de sus hijos e hijas. Están apoyando enormemente a la mujer en su incorporación a la vida laboral y a puestos de responsabilidad.



Paciente “empoderado”

Luis Miguel Jiménez pasó por el Programa Paciente Activo de Asturias, asistió a los talleres cuando se estaba recuperando de un ictus y ahora sigue vinculado a él, como monitor. En la foto aparece, de pie, con el investigador Carlos López Otín, una referencia internacional en el estudio del envejecimiento.



A la salud por el ejercicio

El ex gerente de Valnalón José Manuel Pérez, “Pericles”, es un firme defensor del ejercicio como herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Echa en falta coordinación y una estrategia regional para un envejecimiento saludable.



Desde la Universidad

Julieta Álvarez, gerente del Cluster de Biomedicina de la Universidad, con proyectos de investigación y actividades en torno al envejecimiento en campos que van de la psicología a la genética.



Asturias pronto contará con un municipio con una ruta inteligente que usando el internet de las cosas y la gamificación promoverá el ejercicio entre los mayores

por falta de fondos. “Se necesitan más ayudas a la investigación y un fortalecimiento de la carrera investigadora”, defiende. La número dos de la lista regional de Ciudadanos, liderada por el ex rector Juan Vázquez, asegura que una de sus prioridades desde el escaño de diputada será pelear por ello.

Coto es la coordinadora de un consorcio constituido por médicos geriatras del Hospital Monte Naranco de Oviedo, con Juan José Solano al frente; el servicio de Microbiología del Hospital Universitario Central (HUCA), de la mano de José Antonio Boga, y el Servi-

encuentra en ella un hueco libre, de tantos compromisos y actividades como tiene. Se pone él mismo como ejemplo de lo que puede hacer el programa y explica que PACAS proporciona a los enfermos conocimientos y motivación para emprender el camino de una vida activa, a través del ejercicio, la alimentación saludable y el intercambio social.

José Manuel Pérez Díaz, “Pericles”, jubilado, exgerente de Valnalón, y miembro de Ashoka, una fundación internacional que promueve el emprendimiento social, cita el Programa Paciente Activo al hablar de las iniciativas que en Asturias destacan en la promoción de una buena vejez. También menciona el protocolo que el Hospital Valle del Nalón ha desarrollado para evitar caídas, una de las causas frecuentes de incapacidad entre las personas de edad avanzada, y que está extendiendo a geriátricos y centros de día. Pero eso no basta, advierte Pericles. “Me preocupa la situación; hay muchas pequeñas iniciativas en marcha, pero hace falta una estrategia más planificada”, indica. Él es un acérrimo defensor de la actividad física: “Lo que se invierta en que la gente haga ejercicio se ahorra en medicinas”, opina, y adelanta que hay grupos, como la Fundación Siel Bleue, interesados por Asturias. Con presencia en Irlanda, Francia y Bélgica, Siel Bleue desarrolla programas de ejercicio físico y salud activa y dispone de una red de 440 educadores físicos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. “En Francia, el médico te puede recetar actividad física, te manda a un centro deportivo y allí te dan unas pautas para que te ejercites; en Asturias mucha gente hace la actividad física a su aire, y eso puede ser peligroso”, señala.

La gerente del Cluster de Biomedicina y Salud de la Universidad de Oviedo, Julieta Álvarez, llama la atención sobre la diversidad de campos desde los que se está abordando el envejecimiento en Asturias: la psicología, la investigación en enfermedades asociadas a la edad, la ingeniería y los desarrollos tecnológicos, la sociología... Hay iniciativas tan dispares como los talleres sobre felicidad y envejecimiento saludable del catedrático de Psicología José Antonio Flórez Lozano y las investigaciones del catedrático de Bioquímica Carlos López Otín, una referencia en lo que concierne al síndrome de envejecimiento acelerado de Hutchinson-Gilford.

En la Escuela Politécnica de Ingeniería de Gijón nació hace un año i4life, una spinoff en la que se ha desarrollado un bastón inteligente, dotado de un sistema de monitorización y con sensores que sirven de estímulo a los enfermos de párkinson. El bastón registra los datos objetivos de movimiento y actividad de la persona que lo utiliza y el médico puede acceder directamente a ellos, a través de un software informático. La Fundación Michael J. Fox contra el párkinson, en Estados Unidos, testará 200 de esos bastones ideados en Asturias, una buena noticia que acaba de llegar a la sede de la spinoff, en el Parque Científico y Tecnológico de Gijón.

A día de hoy, i4life moviliza a siete personas. Nació en la Escuela Politécnica de Ingeniería de Gijón y ha incorporado a profesionales de ese ámbito, pero también otros perfiles: diseñadores, programadores y expertos en marketing. Hace una semana i4life obtuvo la licencia de fabricante y en septiembre comenzará a comercializar su producto, y habrá que plantearse nuevas incorporaciones a la plantilla.

Marián García Prieto, doctora en Ingeniería Industrial y responsable de I+D+i en i4life, es una de sus impulsoras. Ella opina que Asturias es un buen lugar para el emprendimiento. “Es el sitio más rápido: una llamada de teléfono y puedes consultar directamente una duda, o reunirte en media hora con la persona que puede resolvértela”, cuenta. “Es cierto que en Madrid o Barcelona hay más cultura emprendedora, pero aquí no tenemos nada de lo que acomplejarnos, nuestro problema es que no nos lo creemos”, afirma. El Principado ha conseguido crear “un ecosistema propicio” para el emprendimiento en torno al envejecimiento, pero aún quedan trabajos por hacer, para empezar dinero para la investigación y becas. En previsión de una potencial expansión de i4life, Marián García Prieto lamenta que “los alumnos de la Escuela de Ingeniería tengan que irse a Alemania y no puedan quedarse en Asturias a trabajar y a disfrutar de sus familias”.

“Nos frustra tener ideas y no poder sacarlas adelante”, reconoce Ana María Coto. Esa es profesora del departamento de Morfología y Biología Celular de la Universidad de Oviedo y va ya por el segundo proyecto sobre envejecimiento que le financia el Instituto Carlos III. Otro proyecto, con el que su equipo se proponía comprobar el impacto y las consecuencias somáticas de la soledad en los ancianos se ha quedado en el cajón,

Tienen una actitud distinta a la de las generaciones pasadas y en muchos casos emprenden proyectos de vida con un gran valor social y económico siendo nuevos “consumidores de servicios y recursos” que comienzan a diseñarse y adaptarse a ellos (porque los demandan): asisten a programas formativos como la Universidad de Personas Mayores, porque quieren seguir aprendiendo... y se prestan a participar en cualquier actividad intergeneracio-

nal para intercambiar experiencias y compartir la sabiduría que da los años. Realizan ejercicio físico; el tiempo libre lo convierten en tiempo de ocio, especialmente viajan.

Las personas mayores son consumidores potenciales de productos aún por diseñar. Les interesa mantenerse en buena salud, gozar de autonomía y no sentirse desconectados de la sociedad, por lo que existe un importante yacimiento de empleo

para atender a sus demandas (contando con ellos, preguntándoles... un diseño con ellos y no solo para ellos). Las personas que se encuentran en la vejez tienen una labor educativa en la sociedad, al ser portadores de valores como la solidaridad (nadie paga económicamente ni reconoce su labor social), pero muchas de sus actividades tienen un carácter altruista.

La experiencia y la sabiduría son las dos grandes aportaciones que las personas ma-

yores pueden transmitir a las nuevas generaciones.

Susana Agudo Prado es investigadora en Envejecimiento Activo y Saludable de la Universidad de Oviedo, Departamento de Ciencias de la Educación y profesora de Innovación en la Facultad de Formación del Profesorado. Coordinó la investigación en la que se ha basado la Estrategia Asturiana de Envejecimiento Activo (ESTRENA) del Principado para los años 2018-2021.

cio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario (SERIDA), con Mamen Oliván. Juntos trabajan en la prevención de la sarcopenia, la pérdida de masa y calidad muscular asociada a la vejez, para detectar las moléculas que la anuncian y prevenirla. Ahora tratan de averiguar cómo intervenir en las células madre del músculo, para que se activen y reparen el daño en el tejido. “En el momento en que encontremos los marcadores, podremos pasar rápidamente a la acción porque trabajamos con el Hospital Monte Naranco y lo podrían implementar rápidamente con un análisis de sangre”, explica. En 2017 el consorcio constituyó una startup, ahora reconocida como spinoff, para desarrollar una espectroscopia del infrarrojo cercano o técnica NIRS, un sistema que permite medir la calidad del músculo. Pronto empezará su distribución, anuncia Coto. “Sería útil sobre todo en atención primaria; también en hospitales geriátricos, residencias de día...”, señala. “Como investigadores, al principio no teníamos ni idea del desarrollo empresarial”, reconoce Coto. Tuvieron que aprender cómo se hace una prospección de mercado y qué significan las siglas CEO, entre otras muchas cosas, y para ello contaron con formación y asesoramiento, que aún continúa, del Centro Europeo de Empresas e Innovación. “El paso de la investigación a la utilización clínica es complicado, pero no más en Asturias que en otras comunidades”, asegura, con excepciones como la del País Vasco, donde hay más fondos para facilitar hacer ese trasvase.

Jimena Pascual, responsable de la Unidad de Envejecimiento Activo y Bienestar del CTIC, la Fundación Centro Tecnológico de la Información y la Comunicación, avanza, entre las iniciativas que tienen en marcha, “una ruta inteligente para personas mayores, utilizando el internet de las cosas y la gamificación, que promueve el ejercicio y contra la soledad”. En breve estará disponible en un municipio asturiano. Pascual opina que ya es hora de desterrar del vocabulario la palabra “anciano”. “Hay culturas en las que se identifica con sabiduría, pero aquí lo usamos peyorativamente”, opina. Desvincula la ancianidad de la edad biológica y pone como ejemplo a Amancio Ortega, de 83 años, y Manuela Carmena, con 75, totalmente en activo. La responsable de la Unidad de Envejecimiento del CTIC, que coordina los grupos de trabajo de la European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing –una plataforma que conecta a agentes implicados en envejecimiento activo a nivel europeo–, recomienda evitar “el edadismo”, la discriminación por edad, y pide que se involucre a los mayores en el diseño de tecnología, de la que ellos son unos consumidores nada desdeñables. “Cuando se genera tecnología se piensa en el usuario joven, hay que hacer que los mayores participen en los test iniciales y en el diseño”, sostiene. Jimena Pascual cree que Asturias ha logrado generar un ambiente propicio al desarrollo de la “silver economy”. Queda pendiente, en su opinión, expandir la cultura innovadora a empresas de servicios más convencionales, como las residencias geriátricas.