

# DIAGNÓSTICO SOCIAL

Necesidades y percepciones sociales de las personas de más de 60 años en el municipio de Paracuellos de Jarama para una ciudad amigable con las personas mayores.

febrero 2022



CONCEJALÍA DE  
MAYORES



# Sumario

## DIAGNÓSTICO SOCIAL

### NECESIDADES Y PERCEPCIONES SOCIALES DE LAS PERSONAS DE MÁS DE 60 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE PARACUELLOS DE JARAMA PARA UNA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>2</b>
<b>3. METODOLOGÍA</b> .....	<b>3</b>
3.1. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EMPLEADAS.....	4
3.1.1 <i>Análisis de fuentes secundarias</i> .....	4
3.1.2 <i>Análisis de fuentes primarias</i> .....	5
<b>4. ANÁLISIS SOCIODEMOGRÁFICO</b> .....	<b>8</b>
<b>5. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	<b>15</b>
5.1. APROXIMACIÓN A LA REALIDAD SOCIODEMOGRÁFICA DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL MUNICIPIO DE PARACUELLOS DE JARAMA.....	15
5.2. ÁREAS DE INVESTIGACIÓN CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES.....	18
5.1.1 <i>Espacios al aire libre y edificios</i> .....	18
5.1.2 <i>Transporte</i> .....	26
5.1.3 <i>Vivienda</i> .....	33
5.1.4 <i>Respeto e inclusión social</i> .....	40
5.1.5 <i>Participación social</i> .....	44
5.1.6 <i>Comunicación e información</i> .....	54
5.1.7 <i>Participación cívica y empleo</i> .....	58
5.1.8 <i>Servicios Sociales, Sanitarios y otras provisiones de cuidados</i> .....	61
<b>6. ATENCIÓN MUNICIPAL A LAS DEMANDAS DE LA POBLACIÓN MAYOR</b> .....	<b>74</b>
<b>7. PROPUESTAS DE MEJORA</b> .....	<b>76</b>

# Índice de Gráficos

Gráfico 1. Crecimiento de población en Paracuellos de Jarama .....	8
Gráfico 2. Evolución de la población mayor de 60 años del municipio (2005-2020).....	9
Gráfico 3. Pirámide de población mayor del municipio (2020).....	9
Gráfico 4. Población mayor de 60 años del municipio (2020).....	10
Gráfico 5. Población mayor de 60 años del municipio, por sexo (2020) .....	11
Gráfico 6. Estructura de edad de la población mayor de 60 años del municipio (2020).....	11
Gráfico 7. Evolución del nº de pensiones contributivas en el municipio (2020) .....	12
Gráfico 8. Nº de pensiones contributivas en el municipio, por sexo (2020) .....	13
Gráfico 9. Importe medio (€) mensual por pensionista, según sexo, en el municipio (2020).....	14
Gráfico 10 y 11. Perfil de población del Diagnóstico .....	15
Gráfico 12 y 13. Distribución de personas participantes, según estado civil .....	16
Gráfico 14. Distribución de personas participantes, según estado civil y sexo .....	17
Gráfico 15. Distribución de personas participantes, según nivel de estudios .....	17
Gráfico 16. Grado de satisfacción de personas participantes con entorno urbano .....	19
Gráfico 17. Distribución de respuestas. Medio de transporte de personas participantes .....	27
Gráfico 18. Distribución de respuestas. Medio de transporte de personas participantes .....	28
Gráfico 19. Distribución de personas participantes según propiedad de vivienda .....	34
Gráfico 20. Percepción de personas participantes sobre estado de su vivienda.....	34
Gráfico 21. Grado de conformidad de personas participantes, percepción de vivienda.....	35
Gráfico 22. Necesidades de apoyo en desplazamientos de personas participantes .....	36
Gráfico 23. Percepción de personas participantes sobre ubicación de vivienda.....	38
Gráfico 24. Percepción de soledad de personas participantes.....	42
Gráfico 25. Actividades realizadas por personas participantes .....	45
Gráfico 26. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes .....	51
Gráfico 27. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes, por sexo.....	52
Gráfico 28. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes .....	52
Gráfico 29. Medios de comunicación preferidos por personas participantes .....	54
Gráfico 30. Uso tecnológico de personas participantes.....	55
Gráfico 31. Actividad laboral de personas participantes.....	58
Gráfico 32 y 33. Situación laboral de personas participantes, por sexo .....	59
Gráfico 34. Percepción del estado de salud de personas participantes, por edad.....	61
Gráfico 35. Ayuda recibida por personas participantes.....	62
Gráfico 36. Acceso a servicios y recursos por personas participantes .....	63
Gráfico 37. Grado de satisfacción de personas participantes con centro de salud.....	67
Gráfico 38. Cuidado de otras personas por personas participantes .....	70
Gráfico 39. Uso del tiempo de personas participantes .....	70
Gráfico 40. Percepción de estado de salud de personas participantes cuidadoras .....	71
Gráfico 41. Posibilidad de delegar el cuidado familiar en otras personas .....	72
Gráfico 42. Percepción del cuidado proporcionado por personas participantes .....	72

---

# 1. Introducción

La realización del *Diagnóstico social de necesidades y percepciones sociales de las personas mayores de 60 años en el municipio de Paracuellos de Jarama* se enmarca en las acciones señaladas por la OMS para formar parte de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. La realización de este Diagnóstico supone el primer paso de este proceso y, a partir del mismo, se trabajará en el diseño de un Plan de Acción con medidas concretas que potencien el bienestar de las personas mayores y su participación social.

Desde el año 2010, la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores pretende conectar ciudades, comunidades y organizaciones, con la finalidad de hacer del entorno un lugar mejor, en el que envejecer con calidad y de manera digna. Asimismo, esta iniciativa se enmarca en la estrategia de la OMS para la década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), en el marco de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Tomando este marco de referencia, este Diagnóstico se centra en conocer as necesidades de la población mayor del municipio de Paracuellos de Jarama, abordando de manera integral todos aquellos aspectos que afectan al día de día de este colectivo. A lo largo de todo el proceso de Diagnóstico, se ha contado con la participación de las personas mayores del municipio, teniendo presente cuáles son sus necesidades y opiniones en todo el proceso que conlleva el análisis, así como la mejora de la localidad en todos los ámbitos que guardan relación con la promoción de un envejecimiento que resulte saludable y activo. La finalidad última es estimular y potenciar que la localidad de Paracuellos de Jarama sea, en definitiva, cada vez más amigable con las personas mayores.

Con esta iniciativa, el municipio de Paracuellos de Jarama reconoce la diversidad de las personas mayores, respetando sus decisiones y opciones de forma de vida, promoviendo para ello una cultura de la inclusión que sea compartida por las personas de todas las edades. Además, muestra su compromiso con la atención de las necesidades sociales y consolida su vocación de servicio ante las prioridades de la población, con la finalidad de crear entornos físicos y sociales que favorezcan el envejecimiento activo y de calidad en el municipio.

---

## 2. Objetivos

Este Diagnóstico parte de cuatro objetivos principales de los cuales se desprenden los siguientes objetivos específicos:

### **O.G.1. Conocer las necesidades y percepciones sociales de las personas mayores de 60 años.**

O.E.1. Conocer los discursos sociales en torno a las necesidades y calidad de vida de las personas mayores de 60 años.

O.E.2. Conocer las brechas de género presentes en las vidas de las personas mayores de 60 años, así como en sus redes comunitarias, familiares y de cuidados.

### **O.G.2. Favorecer la autonomía y calidad de vida de las personas mayores.**

O.E.3. Conocer la cobertura de los recursos para atender a las diferentes necesidades de las personas mayores de 60 años.

O.E.4. Conocer los discursos sociales en torno a la cobertura de recursos para atender a las diferentes necesidades de las personas mayores de 60 años.

### **O.G.2. Facilitar la toma de decisiones en lo referido a la atención a personas mayores de 60 años del municipio.**

O.E.5. Establecer recomendaciones a futuro.

### **O.E.6. Elaboración de un Plan de Acción.**

---

### 3. Metodología

La metodología empleada se enmarca en las directrices señaladas por la OMS para formar parte de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, adaptándose para ello al Protocolo de Vancouver y a la “Guía de Ciudades Amigables con las Personas Mayores”, publicada por la OMS. Como principal característica de esta metodología se destaca la participación de las personas mayores, constituyendo un elemento esencial para la planificación.

Este estudio social se plantea como un diagnóstico social pormenorizado, en el que se identifican y recopilan las necesidades y percepciones sociales que tienen las personas mayores de 60 años residentes en el municipio de Paracuellos de Jarama. Con este fin, la metodología que se plantea en esta investigación social tiene un carácter participativo, es decir, favorece la implicación de todos los agentes presentes en el territorio. Este aspecto es especialmente relevante, puesto que un enfoque metodológico participativo no sólo favorece un diagnóstico cercano de la realidad social, sino que involucra a su vez al colectivo destinatario en la identificación de necesidades y en la exposición de expectativas propias.

En este sentido, la herramienta de la investigación-acción-participativa (IAP) rompe con la idea tradicional de investigación social que sitúa en un primer plano al equipo investigador experto y en otro al objeto de investigación. La metodología de carácter participativo se asienta en una relación de equidad, en donde el objeto de estudio se reafirma como sujeto de la investigación y tiene una implicación directa con el análisis de la realidad social y la articulación de propuestas de mejora. Del mismo modo, este tipo de metodología favorece la apropiación de las herramientas de investigación por parte de los agentes implicados, de tal modo que el propio desarrollo de estas técnicas resulta un método en sí de transformación de la realidad social.

Este enfoque metodológico participativo hace pues un especial hincapié en la participación de las personas mayores de 60 años en el desarrollo del proyecto: a lo largo de todo el proceso de Diagnóstico, las personas mayores han podido participar de forma directa en el análisis de cómo es para ellas, según ellas, el municipio de Paracuellos de Jarama, aportando información y propuestas de mejora que giran en torno a las ocho áreas de trabajo propuestas por la OMS:

Áreas de trabajo y participación de las personas mayores en el diagnóstico	
<b>1. Espacios al aire libre y edificios</b> <b>2. Transporte</b> <b>3. Vivienda</b>	Estas áreas profundizan en aquellas cuestiones que giran en torno al entorno físico del municipio. La importancia de estos aspectos reside en que tienen una influencia directa en la percepción de la movilidad personal y el desplazamiento, la seguridad, la convivencia y la configuración del hogar.
<b>4. Respeto e inclusión social</b> <b>5. Participación social</b> <b>6. Trabajo y participación ciudadana</b>	Estos ámbitos hacen referencia a aquellos elementos que conforman el entorno social y cultural de las personas mayores, aspectos que tienen una influencia directa en la participación y en el bienestar de las personas.
<b>7. Comunicación e información</b> <b>8. Servicios Sociales y de la Salud</b>	A partir de estas áreas se analizan los medios de comunicación e información con los que cuentan las personas mayores, así como el uso y cobertura de los servicios sociales y de la salud.

## 3.1. Técnicas de investigación empleadas

Las técnicas de investigación empleadas combinan el análisis de fuentes secundarias y primarias.

### 3.1.1 Análisis de fuentes secundarias

#### 3.1.1.1 Estudio sociodemográfico

En primer lugar, se ha llevado a cabo un estudio sociodemográfico que ha permitido identificar los perfiles sociales que existen en el municipio de Paracuellos de Jarama. En este análisis, se ha profundizado en la estructura social del municipio, haciendo hincapié en las características que conforman la población mayor de 60 años y las necesidades que se desprenden en su vida cotidiana en el municipio, todo ello desde un enfoque que tiene en cuenta la perspectiva de género. La información extraída en este estudio sociodemográfico ha permitido conocer las necesidades que a priori demandan estos agentes, así como cuál es la adecuación de los servicios y recursos con los que cuentan.

---

Para ello, se ha recopilado la siguiente información:

- Datos de población: n.º mujeres y hombres, por tramos de edad.
- Indicadores demográficos: tasa de dependencia, grado de envejecimiento, edad promedio y proyecciones de población.
- Datos económicos: Pensiones, importe medio por sexo.
- Recursos y servicios disponibles: salud, cultura...
- Otros datos estadísticos observables: datos urbanísticos, red de transportes...

### 3.1.2 Análisis de fuentes primarias

La explotación y análisis de datos obtenidos a partir de fuentes primarias ha permitido conocer los discursos sociales existentes en el municipio de Paracuellos de Jarama en relación con los recursos disponibles, las necesidades detectadas y expresadas, así como la percepción social que tienen las personas mayores de 60 años en este territorio.

#### 3.1.2.1 Encuesta

Con la intención de contar con la máxima participación de las personas del municipio se realizó una encuesta de naturaleza exploratoria dirigida a todas las personas mayores de 60 años que residen en la localidad de Paracuellos de Jarama. Para ello, se diseñó un cuestionario en formato online y en papel que cuenta con un total de 114 indicadores.

- ✓ Cuestionario online: con acceso directo desde la página web del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama ([www.paracuellosdejarama.es](http://www.paracuellosdejarama.es))
- ✓ Cuestionario en papel: se dispusieron cuestionarios y sus correspondientes urnas de recogida en los edificios municipales de la Plaza de San Pedro, la cafetería del Centro de Mayores, el Centro de Mayores y Servicios Sociales y el Polideportivo Municipal.

La selección muestral se ha hecho a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. La recogida de información tuvo lugar entre los meses de septiembre y octubre de 2021. Participaron en la encuesta un total de 100 personas, de las cuáles un 91% respondió la encuesta por sí mismo/a y un 9% necesitó del apoyo de otra persona para responder, pero ésta únicamente se limitó a expresar la opinión de las personas mayores.

Los resultados obtenidos, de carácter descriptivo y exploratorio, permiten una mayor aproximación a la realidad social de las personas mayores de 60 años en el municipio de Paracuellos de Jarama.

---

### 3.1.2.2 Grupos focales

Los grupos focales que se han llevado a cabo han sido diseñados como una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para recabar información de un área definida de interés para el estudio de las personas mayores de 60 años en el municipio de Paracuellos de Jarama. Todos los grupos han sido grabados y sus discursos transcritos. Posteriormente esta información se ha explotado empleando para ellos una matriz de análisis cualitativo.

Durante el mes de junio de 2021 se han llevado a cabo un total de tres grupos focales conformados por los siguientes perfiles:

- Grupo conformado por personas mayores de 60 años: En estos grupos se ha cuidado que hubiera una representación paritaria en cuanto al género, nacionalidad, grupo de edad (60-74 años y mayores de 75) y estatus socioeconómico.
- Grupo de mujeres mayores de 60 años no mixto: Con la finalidad de conocer la realidad específica que viven las mujeres del municipio, se diseñó un espacio no mixto en el que poder atender a factores que afectan de manera específica a las variables género y edad. A la hora de conformar el grupo se han tenido en cuenta factores como la nacionalidad, grupo de edad (60-74 años y mayores de 75), así como estatus socioeconómico.
- Grupo conformado por personas cuidadoras de mayores de 60 años: en este grupo han participado personas que están al cuidado de personas mayores dependientes. En este espacio los cuidadores y las cuidadoras han podido proporcionar su punto de vista sobre las ventajas y dificultades a las que se enfrentan las personas mayores a las que cuidan. Para ello, se han seguido las mismas áreas temáticas de análisis.

### 3.1.2.3 Paseos participativos

En línea con el enfoque metodológico participativo que se propone para la elaboración de esta investigación, se llevaron a cabo **dos paseos por el municipio de Paracuellos de Jarama, en los que participaron personas mayores del municipio, así como profesionales que trabajan con este colectivo**. Los paseos participativos se realizaron en los meses de junio y septiembre de 2021.

A través del recorrido de calles se abordaron in situ las áreas de investigación contempladas: espacios al aire libre y edificios, transporte, vivienda, respeto e inclusión social, participación social, comunicación e información, participación cívica y empleo, servicios sociales y servicios sanitarios.

Mediante esta técnica, se recopiló un relato colectivo sobre el territorio, visibilizando la importancia de entender los espacios públicos como espacios de

---

encuentro y convivencia para las personas mayores de 60 años. Estos paseos también fueron grabados y sus discursos transcritos, los cuales fueron analizados posteriormente.

#### **3.1.2.4 Entrevistas semiestructuradas individuales**

Con la finalidad de conocer la realidad específica con la que cuentan las personas mayores que, por cuestiones de salud, dependencia y/o accesibilidad, no salen de sus hogares se llevaron a cabo dos entrevistas telefónicas en las que se profundizó en la percepción, valoración y opinión que tienen estas personas en lo relativo a las áreas de análisis.

A partir de un guion semiestructurado pero flexible, esta técnica permitió contar con el discurso de personas mayores que, por su situación actual, no podrían haber participado en las demás técnicas cualitativas diseñadas para este estudio.

#### **3.1.2.5 Fichas de recogida de información sobre servicios y recursos municipales**

Con la intención de conocer si los servicios y recursos con los que cuenta el municipio de Paracuellos de Jarama son adecuados para la satisfacción de las necesidades que plantea la población mayor de 60 años, se han diseñado una serie de fichas con las que recopilar **información proveniente del personal de servicios sociales y atención a mayores, así como de otras áreas municipales**. Mediante estas fichas de recogida se buscó **conocer la percepción y el conocimiento experto en lo referido al alcance y la cobertura de este tipo de recursos y en la prestación del servicio**.

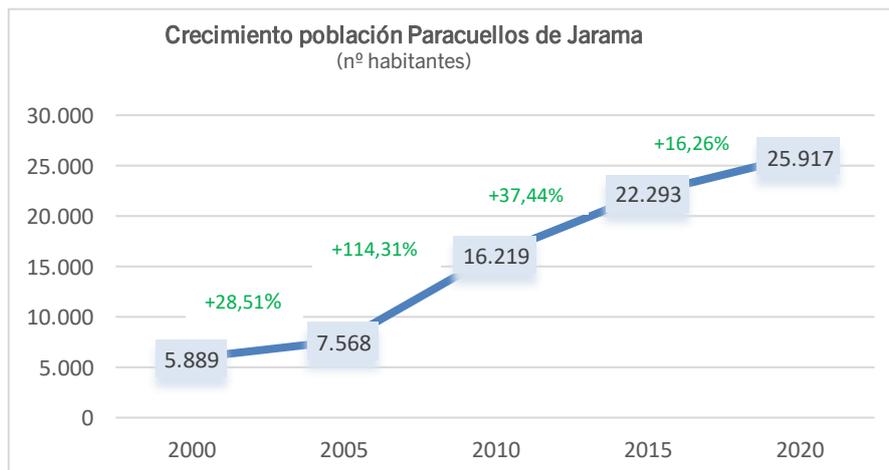
Han participado en la recopilación de recursos y servicios municipales dirigidos a la población mayor las áreas municipales de: Servicios Sociales, Mayores, Mujer, Cultura, Deporte, Economía e Industria, Infraestructuras, Servicios y Movilidad, Urbanismo y Medioambiente.

## 4. Análisis sociodemográfico

El municipio de Paracuellos de Jarama se sitúa en la Comunidad de Madrid, a 26 kilómetros al nordeste de la capital. Limita con las localidades de Madrid, Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Ajalvir, Cobeña, Torrejón de Ardoz y San Fernando de Henares. En la actualidad, la densidad de población de Paracuellos de Jarama es de 590,10 habitantes por Km<sup>2</sup> y sus habitantes representan el 0,38% de la Comunidad de Madrid.

Desde comienzos del S. XXI, el municipio ha venido experimentando un fuerte incremento demográfico, siendo especialmente evidente en el periodo comprendido entre 2005-2010. A comienzos del año 2020 Paracuellos de Jarama alcanzó la cifra de 25.917 personas empadronadas, lo que supone un incremento del +340,09% desde el año 2000. En el año 2020 el crecimiento relativo de la población se situó en el 2,56% en el municipio, mientras que en la Comunidad de Madrid esta cifra alcanzó el 1,75%.

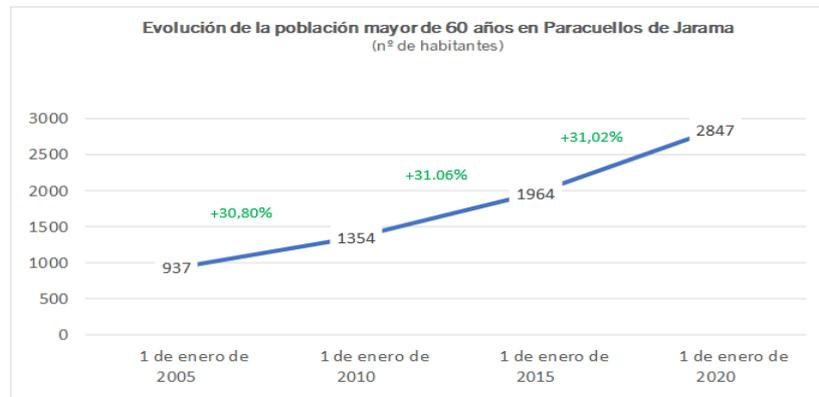
**Gráfico 1. Crecimiento de población en Paracuellos de Jarama**



Fuente: Elaboración propia a partir del Padrón Municipal, publicado por el INE (2000-2020).

Centrándonos en el objeto de este diagnóstico, Paracuellos de Jarama cuenta con un total de 2.847 personas mayores de 60 años, de las cuales: 1.340 son hombres (47%) y 1.507 son mujeres (53%). En este sentido, se observa un crecimiento similar al de la población general en el municipio, llegando a registrarse un incremento del 30% de la población mayor de 60 años cada 5 años, durante los últimos 15 años.

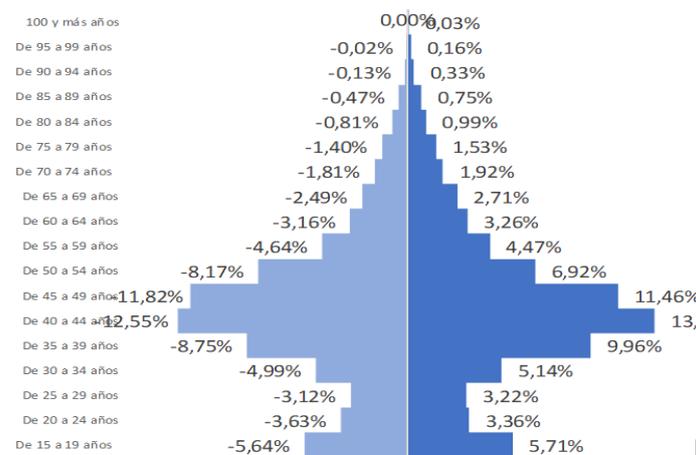
## Gráfico 2. Evolución de la población mayor de 60 años del municipio (2005-2020)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Estadística del Padrón Continúo publicada por el INE (2005-2020).

Este importante incremento demográfico se ve reflejado también en la pirámide poblacional del municipio, caracterizada por una amplia proporción de población adulta con edades comprendidas entre los 35 y los 54 años, los cuales representan el 41,54%. Especialmente interesante es el intervalo de población que abarca de los 40 a los 64 años (39,95%), por ser tradicionalmente las personas consideradas como potenciales responsables del sostenimiento de cuidados. Asimismo, resulta muy destacado el grupo conformado por la población más joven, que abarca desde los 0 a los 19 años, los cuales representan el segundo grueso de la pirámide poblacional (un 31,20%). Por su parte, la población mayor de 60 años representa un 10,99% del total. La edad mediana de la población es de 38,96 años (INE, 2020).

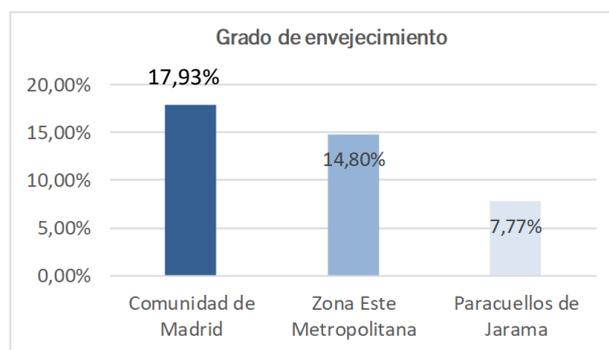
## Gráfico 3. Pirámide de población mayor del municipio (2020)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Estadística del Padrón Continúo publicada por el INE (2020).

Como se observa, la forma de la pirámide de población de Paracuellos de Jarama no sigue la tendencia recesiva nacional (caracterizada por el envejecimiento poblacional), puesto que al haber crecido tan rápidamente el número de habitantes en los últimos 20 años, se observa un importante saliente de población joven, mientras que los estratos de mayor edad tienen una menor representación en relación con el total de población del municipio. Así mismo, el grado de envejecimiento confirma esta información: mientras que el grado de envejecimiento en la Comunidad de Madrid es del 17,83% y, en concreto, en la zona este metropolitana es del 14,80%, en Paracuellos de Jarama esta cifra se reduce al 7,77%. En esta línea, si se consideran las proyecciones de población que elabora el INE, en la Comunidad de Madrid se prevé un importante aumento del grado de envejecimiento, alcanzando el 23,79% en 2035.

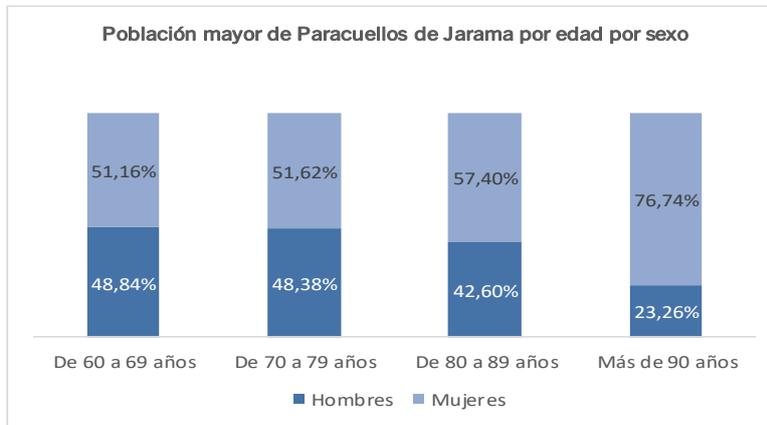
**Gráfico 4. Población mayor de 60 años del municipio (2020)**



Fuente: Elaboración propia a partir de Banco de datos ALMUDENA. Instituto de Estadística de la C. de Madrid (2020).

El número de varones -tendencia habitual de las pirámides de población en España- es superior en la base de la pirámide, es decir, nacen un número mayor de niños que de niñas; este número va equiparándose en las siguientes franjas de edad, alcanzando una mayor representación de mujeres en las franjas de mayor edad.

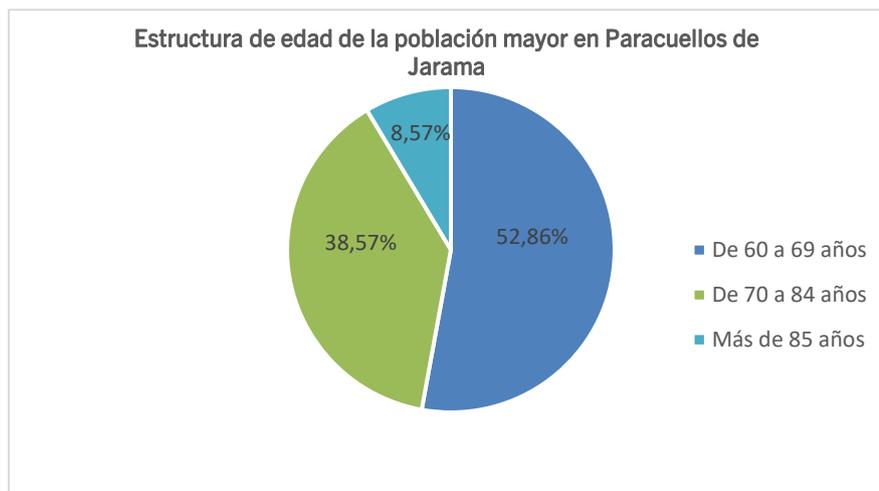
**Gráfico 5. Población mayor de 60 años del municipio, por sexo (2020)**



Fuente: Elaboración propia a partir de la Estadística del Padrón Continúo publicada por el INE (2020).

En lo relativo a la estructura por edades de la población mayor en el municipio, se observa que la franja de edad que abarca de los 60 a los 69 años es la más representada (52,86%), seguida de la que comprende entre los 70 y los 84 años (38,57%). Por último, el grupo con edades superiores a los 85 años y, por tanto, los más mayores, representan el 8,57% de las personas mayores de 60 años de Paracuellos de Jarama.

**Gráfico 6. Estructura de edad de la población mayor de 60 años del municipio (2020)**



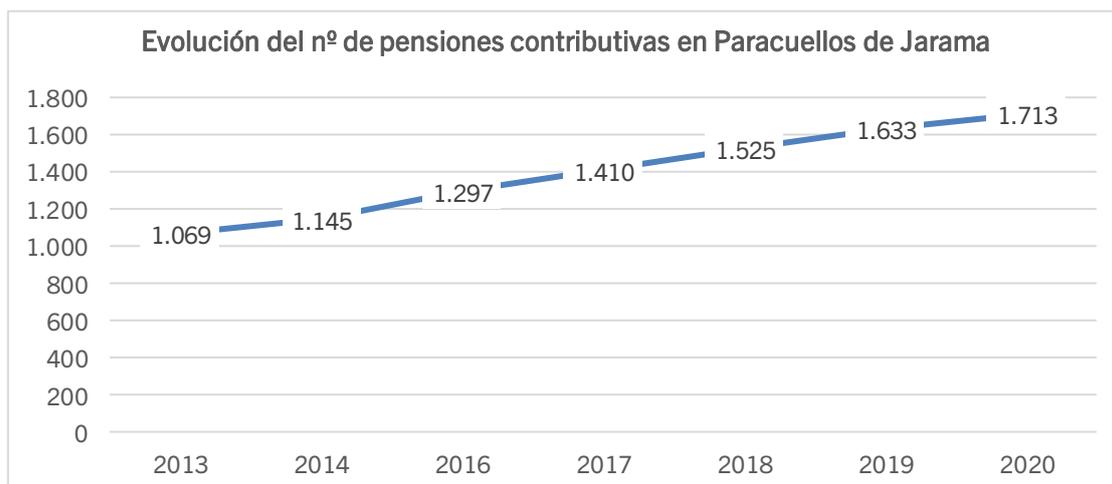
Fuente: Elaboración propia a partir de la Estadística del Padrón Continúo publicada por el INE (2020).

En cuanto a la nacionalidad por grandes grupos de edad, la Estadística del Padrón Continuo elaborada por el INE (2020) revela que la población mayor de 65 años es en su mayoría española (89%), frente al 11% (de origen extranjero). Los países de origen extranjero más representados son Venezuela y Rumanía.

Por otra parte, y en lo relativo a los hogares, Paracuellos de Jarama cuenta con un total de 8.089 hogares, con un tamaño medio de 3,13 habitantes. La proporción de hogares unipersonales sobre el total de hogares es del 15,21% (INE, 2020). Atendiendo a la edad y tomando como referencia la estructura de hogares de la Comunidad de Madrid (INE, 2021), la población mayor de 64 años que reside en hogares se distribuye de la siguiente manera: un 41,63% viven en pareja sin hijos, un 23,15% residen en hogares unipersonales, un 14,54% vive en pareja y con hijos, un 7,73% viven en hogares monoparentales y el 12,96% restante vive en otras circunstancias. Si atendemos a las diferencias por razón de género, existe una mayor proporción de mujeres mayores que residen en hogares unipersonales (31,90%), frente a un 11,13% de los varones. Por su parte, la proporción de hombres que residen en pareja y sin hijos (52,60%) es superior a la de las mujeres (33,64%).

Por último, en el ámbito socioeconómico, dado que el número de personas mayores ha ido en aumento en Paracuellos de Jarama, el número de pensiones también ha seguido esta tendencia. Según el Registro de Prestaciones Sociales Públicas, desde el año 2013 se ha pasado de contar con 1.069 pensiones contributivas a 1.713 en el año 2020.

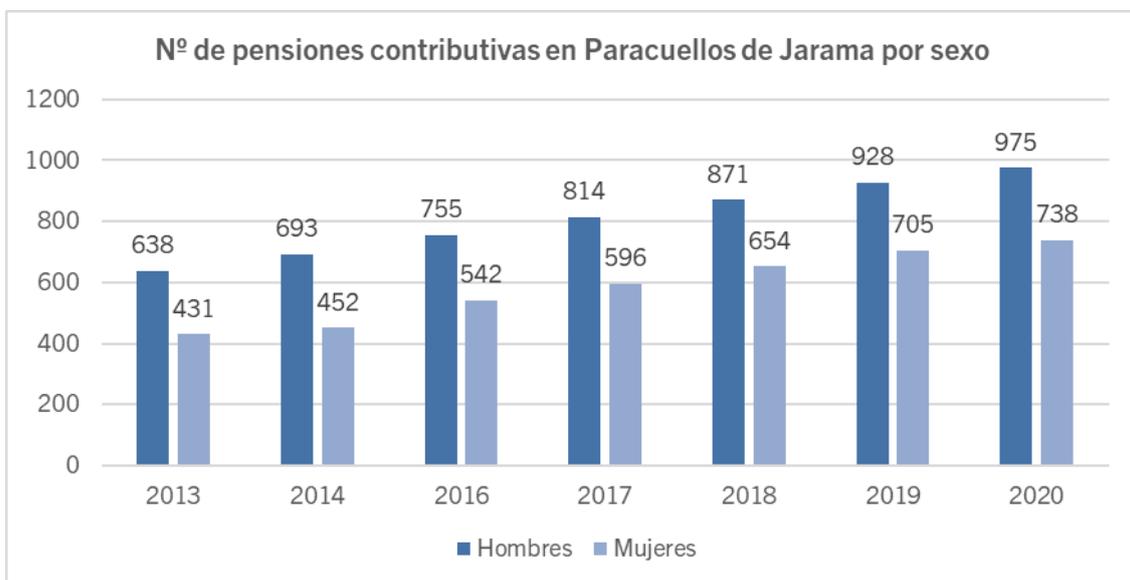
### Gráfico 7. Evolución del nº de pensiones contributivas en el municipio (2020)



Fuente: Elaboración propia a partir del Registro de Prestaciones Sociales Públicas (INSS)

Si se atiende a los datos desagregados por sexo, se observa que a pesar de que el número de mujeres mayores es superior en el municipio, el número de hombres que cobran pensiones contributivas es mayor. Tal y como revela el siguiente gráfico, a pesar de que el número de pensiones contributivas se encuentra en ascenso en ambos casos, la diferencia en el número de pensiones contributivas en el caso de hombres y mujeres no disminuye.

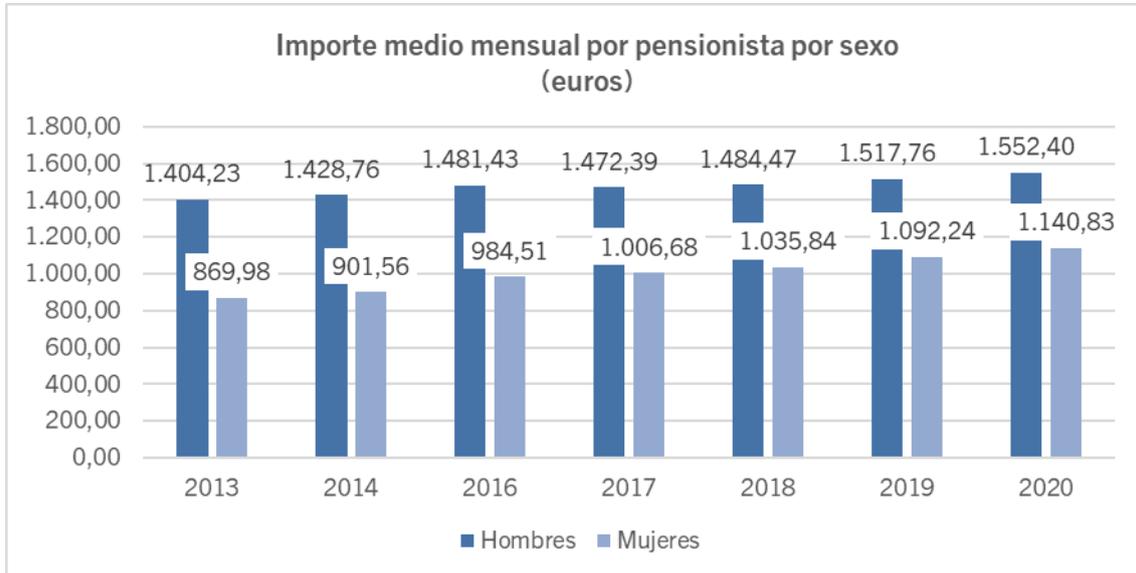
**Gráfico 8. N° de pensiones contributivas en el municipio, por sexo (2020)**



Fuente: Elaboración propia a partir del Registro de Prestaciones Sociales Públicas (INSS)

Finalmente, si atendemos al importe medio mensual por pensionista, se observa una importante brecha de género. El gráfico de barras evidencia que los hombres pensionistas tienen un importe medio mensual superior al de las mujeres. Sin embargo, se observa que esta diferencia en el importe se ha ido reduciendo en los últimos años, mientras en el 2013 la diferencia era de 534,25 euros, en 2020 se situó en 411,57 euros.

**Gráfico 9. Importe medio (€) mensual por pensionista, según sexo, en el municipio (2020)**



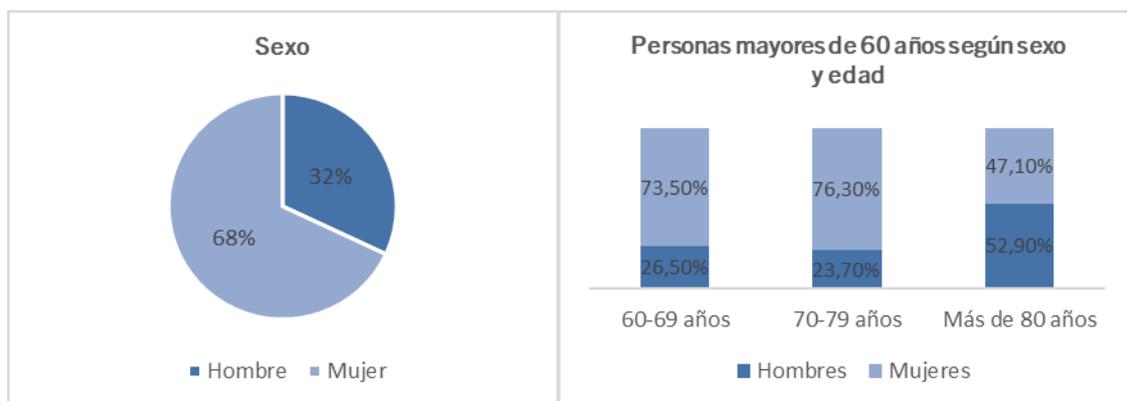
Fuente: Elaboración propia a partir del Registro de Prestaciones Sociales Públicas (INSS)

## 5. Análisis de Resultados

### 5.1. Aproximación a la realidad sociodemográfica de las personas mayores en el municipio de Paracuellos de Jarama

La muestra contemplada para la encuesta diseñada para este diagnóstico está compuesta por personas mayores de 60 años que residen en el municipio de Paracuellos de Jarama, de los cuales un 68% son mujeres y un 32% son varones. La distribución por edad de la muestra es: un 37,2% tienen edades comprendidas entre los 60-69 años, un 41,5% tienen entre 70-79 años y, por último, el 21,3% tienen más de 80 años. La edad media de las personas participantes es de 72,33 años.

**Gráfico 10 y 11. Perfil de población del Diagnóstico**



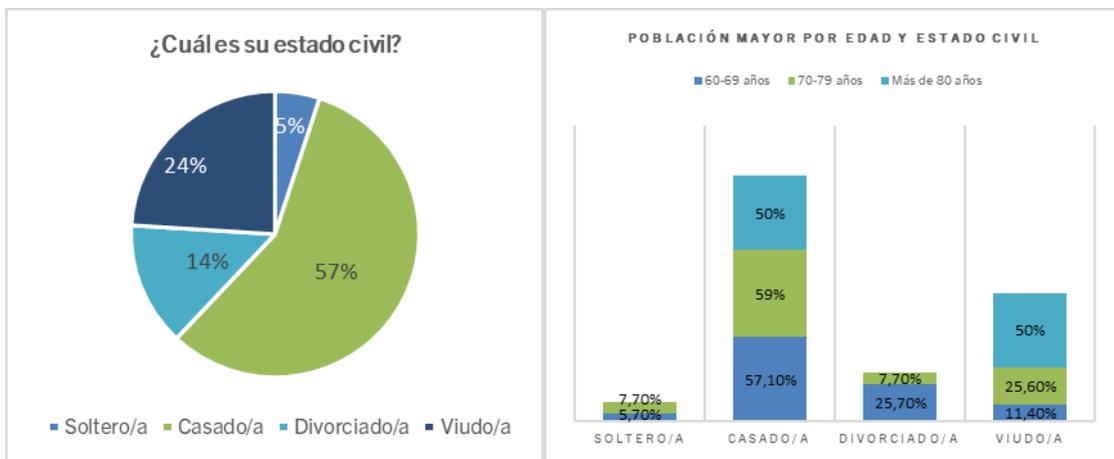
Fuente: Elaboración propia.

Del total de personas participantes en la encuesta, el 71,36% son de origen español, mientras que el 28,72% han nacido en el extranjero. De las personas nacidas en España, destaca el hecho de que únicamente el 5,32% de la muestra es nativa de Paracuellos de Jarama.

Respecto al núcleo de población al que pertenecen las personas encuestadas, se observa que la mayor parte residen en el núcleo urbano (el 47% vive en Miramadrid y el 35% en el casco). La población de Los Altos de Jarama representa el 14% y la de Berrocales del Jarama 4%. Por su parte, no se obtienen respuestas de los núcleos de Belvis de Jarama, ni tampoco de I.N.T.A y Avalón.

En lo relativo al estado civil, la mayor parte de las personas participantes en la encuesta está casada (57%), un 24% es viudo/a, un 15% está divorciado/a y un 5% está soltero/a. Al analizar la variable de edad con el estado civil de las personas encuestadas, se encuentra una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. A medida que aumenta la edad, se incrementa la proporción de personas en situación de viudedad. Por su parte, las personas divorciadas son más frecuentes en el intervalo de edad de 60-69 años. La mayor presencia de personas divorciadas en esta franja de edad, en comparación con los estratos de mayor edad, supone un aspecto a destacar, y es que la población mayor podría comenzar a acusar éste como uno de los principales cambios que se vienen produciendo en los modelos familiares.

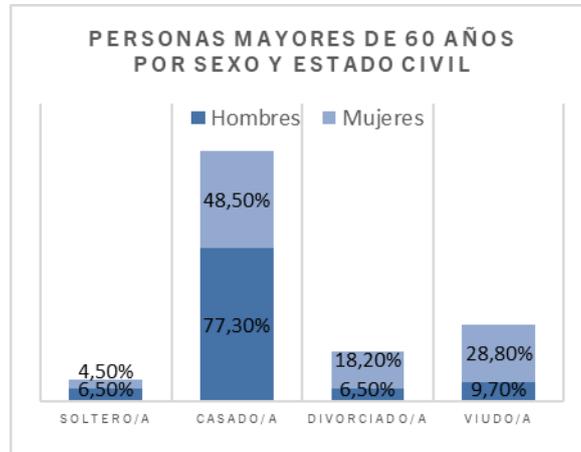
### Gráfico 12 y 13. Distribución de personas participantes, según estado civil



Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, se observan interesantes diferencias de género: se aprecia una mayor representación de varones casados (77,30%) que de mujeres con este estado civil (48,5%). Por su parte, existe una mayor proporción de mujeres divorciadas (18,2% frente al 6,5% de hombres), y de mujeres viudas (28,8% frente al 9,7%).

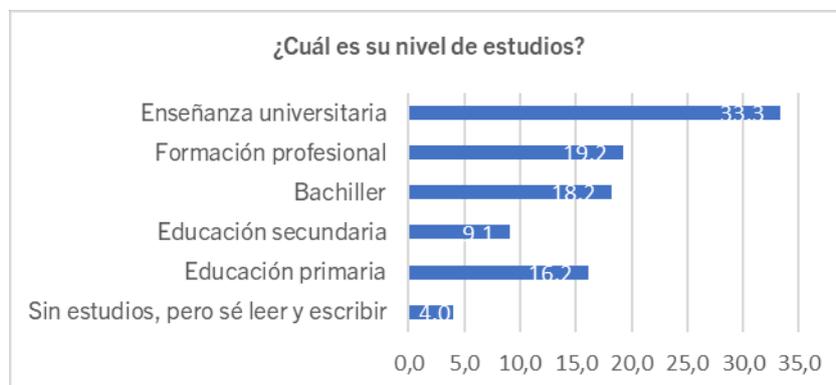
#### Gráfico 14. Distribución de personas participantes, según estado civil y sexo



Fuente: Elaboración propia.

En lo relativo al nivel de estudios, destaca el hecho de que el 33,3% de las personas que han contestado manifiestan contar con una enseñanza de tipo universitario, seguido de un 19,2% de personas con formación profesional, un 18,2% con bachillerato, un 16,2% con educación primaria, un 9,1% con educación secundaria y el 4% restante no tiene estudios, pero sabe leer y escribir.

#### Gráfico 15. Distribución de personas participantes, según nivel de estudios



Fuente: Elaboración propia.

A pesar de que las personas mayores con estudios superiores representan el 33,3% de la muestra, se observa una mayor representación de varones que cuentan con este nivel de formación (45,2% frente al 28,8% de las mujeres). Esta disparidad es todavía más evidente en los intervalos de mayor edad. Estos datos ponen de manifiesto la existencia de roles tradicionales de género, que han situado a las mujeres en el espacio privado, doméstico y reproductivo, de tal manera que han tenido un menor acceso a la formación superior. Al comparar la variable de nivel de estudios con la

---

edad, se observa una relación estadísticamente significativa entre ambas, en este sentido, se visualiza una correspondencia inversa entre la variable nivel de estudios y la edad, a mayor edad se constata un menor nivel de formación alcanzada.

## 5.2. Áreas de Investigación Ciudad Amigable con las Personas Mayores

---

Tal y como se ha detallado en el apartado metodológico de este Diagnóstico, la OMS engloba los factores que son determinantes en el proceso de envejecer activamente en 8 grandes áreas, sobre las cuales se organizan los resultados obtenidos a través del uso de técnicas cuantitativas como cualitativas:

- Espacios al aire libre y edificios.
- Transporte.
- Vivienda.
- Respeto e inclusión social.
- Participación social.
- Comunicación e información.
- Participación cívica y empleo.
- Servicios Sociales y Servicios Sanitarios.

### 5.1.1 Espacios al aire libre y edificios

La configuración de la ciudad, del entorno urbano, son aspectos relacionados con el factor medioambiental y el entorno físico del municipio que tienen incidencia en el envejecimiento activo de las personas mayores.

La pregunta contemplada en el cuestionario sobre si **Paracuellos de Jarama es una ciudad agradable en la que vivir, obtiene una puntuación media de 7,88 puntos** (con una escala de valoración del 1 al 10). Esta puntuación se encuentra en consonancia con los discursos que se recopilan, tanto en los grupos focales como en los paseos participativos y entrevistas. Por lo general, **las personas mayores consideran Paracuellos de Jarama un buen lugar en el que vivir**. Los aspectos que más valoran son **la tranquilidad y seguridad** que existe en el municipio.

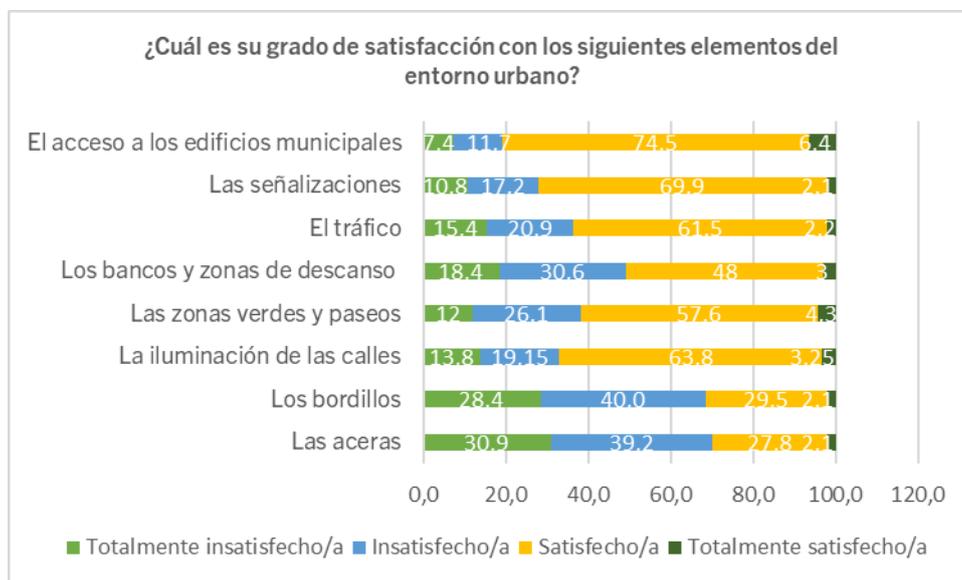
Las personas mayores que han participado en este estudio son muy conscientes de que el aumento de la población ha implicado cambios sustanciales en la configuración del municipio. Algunas personas echan de menos la época en la que Paracuellos de Jarama era un pueblo en lugar de una ciudad, aunque reflexionan que **este crecimiento ha conllevado una mejor dotación de recursos y servicios que valoran especialmente, así como una mayor apertura a nivel social con la llegada**

---

de personas de otras comunidades autónomas y países. Paralelamente al crecimiento de población, el tráfico de coches también ha aumentado, aspecto que plantea una serie de desafíos a nivel urbanístico, de movilidad y accesibilidad en el municipio.

Respecto a los elementos del entorno urbano que cuentan con una mayor satisfacción por parte de las personas encuestadas son: el acceso a los edificios municipales, las señalizaciones, las zonas verdes, los paseos y la iluminación de las calles. Sin embargo, elementos del entorno urbano como los bancos y zonas de descanso, el tráfico, los bordillos y las aceras cuentan con una menor satisfacción.

**Gráfico 16. Grado de satisfacción de personas participantes con entorno urbano**



Fuente: Elaboración propia.

En la actualidad, **Paracuellos de Jarama no tiene un Plan Municipal de Accesibilidad** reciente, aunque sí cuenta con un Plan de Movilidad Urbana Sostenible.

A continuación, pasaremos a conocer las opiniones de las personas mayores en relación con esta área de análisis en mayor profundidad.

### Las aceras y los bordillos

En lo relativo a las aceras y los bordillos se observan entre los discursos de las personas mayores diferencias destacables en función del núcleo de población en el que residen.

**Existe bastante consenso entre las personas mayores en el hecho de que en la zona del casco antiguo un buen número de aceras se encuentran en mal estado.**

---

Este hecho genera entre la población mayor cierta sensación de inseguridad por el miedo a posibles caídas y lesiones. Son varias las personas que manifiestan que el ancho de distintas aceras del casco antiguo no resulta accesible y dificulta el paso de personas que caminan con andador, se desplazan en silla de ruedas o pasean con un carrito de bebé. Ante esta situación, algunas personas mayores se preguntan si existiría la posibilidad de hacer algunos cambios en el trazado urbano, convirtiendo algunas calles en sentido único al tráfico, de tal manera que se pudiera eliminar un carril y aprovechar ese espacio para ampliar las aceras y que éstas fueran más accesibles, especialmente en las zonas que más transitan, por ejemplo, las aceras que rodean el centro de salud.

Asimismo, **las personas mayores consultadas destacan las obras de mejora que se han realizado en el municipio en lo relativo a la nivelación de los bordillos de las aceras a los pasos de peatones, sin embargo, hacen hincapié en que todavía quedan zonas en el municipio pendientes por mejorar este aspecto.** Aquellas aceras que no cuentan con bordillos nivelados con los pasos de peatones suponen una barrera arquitectónica para las personas con movilidad reducida (que usan andadores, muletas, bastones o sillas de ruedas), así como también para aquellas que puedan ir cargadas con peso, por ejemplo, con las bolsas o el carrito de la compra.

Junto con lo anterior, algunas de **las aceras del casco urbano del municipio presentan desniveles** que, cuando son muy pronunciados, también dificultan el desplazamiento y generan riesgo de caídas. Las personas consultadas hacen referencia a que estos desniveles están provocados en su gran medida por el acceso a garajes de viviendas, que facilitan la entrada y salida de coches, pero que suponen una barrera arquitectónica para las personas mayores.

Al mismo tiempo, las personas participantes son conscientes de que el municipio ha crecido muy rápido, pasando de un pequeño pueblo a una ciudad de más de 25.000 habitantes. Estas personas reflexionan sobre el **importante esfuerzo que se ha realizado en el municipio para adaptar el entorno físico al aumento de población**, sobre todo en el casco antiguo en donde, por ejemplo, el trazado de las calles es estrecho y no está adaptado al volumen de tráfico actual, o incluso en donde el tránsito por las aceras se ve en ocasiones afectados por las tradicionales entradas de caballerizas de los edificios más antiguos (hoy en día garajes).

Un aspecto del entorno al que hacen referencia las personas mayores, tanto en los paseos participativos como en los grupos focales, es **el valor histórico del lavadero**. En relación que esta cuestión, algunas personas con movilidad reducida encuentran algunas dificultades para llegar al mismo, tanto por las cuestas como por el tamaño estrecho de la acera que discurre hasta este espacio.

En contraste con lo anterior, **la mayor parte de las personas participantes que residen en Miramadrid se muestran muy satisfechas con las aceras**, las cuales son anchas y de reciente construcción. En el paseo participativo que se llevó a cabo en Miramadrid, algunas personas destacaron que, aunque por lo general el estado de las aceras es muy bueno en este lugar, es importante vigilar el mantenimiento de algunas zonas donde las baldosas se encuentran levantadas y pueden generar riesgos de caídas. Mencionan que algunas de las aceras que están en mal estado son a consecuencia de las raíces de los árboles, que levantan y generan daños en el pavimento.

### Bancos y zonas de descanso

En lo relativo a las zonas de descanso, las personas mayores consultadas **proponen instalar un mayor número de bancos**, tanto en los parques y zonas de recreo como a lo largo de las aceras. Las personas con movilidad reducida y que no pueden permanecer mucho tiempo de pie, son las que hacen un mayor hincapié en esta cuestión, ya que les facilitaría mucho los desplazamientos y favorecería que pudieran pasar un mayor tiempo en el exterior de sus domicilios.

En relación con esta cuestión, son varios los discursos que indican que sería necesario **potenciar las tareas de mantenimiento en algunas zonas de descanso**. En el paseo participativo que se desarrolló por el casco antiguo del municipio, se identificaron algunos bancos que no se encontraban en buen estado, especialmente en el parque del Picón del Cura. Algunos discursos también proponen la instalación de nuevos bancos en la zona del Paseo del Radar y en Miramadrid.

### Pasos de peatones

Por lo general **las personas mayores se muestran satisfechas con los pasos de peatones**. En este punto, **destacan especialmente los pasos de peatones inteligentes** que se han instalado en algunas calles del municipio, los cuales detectan la presencia de peatones y se iluminan automáticamente, mejorando la seguridad peatonal.

Algunos discursos proponen **potenciar las tareas de mantenimiento en aquellos pasos de peatones que no se visualizan bien**. Por su parte, las personas con movilidad reducida y especialmente las que hacen uso de silla de ruedas o andadores, hacen hincapié en la **necesidad de que todos los pasos de peatones cuenten con bordillos nivelados con las aceras para favorecer la accesibilidad y evitar posibles caídas y accidentes**.

En los grupos focales se hace referencia a que son muchas las personas mayores que no cruzan por los pasos de peatones, con el peligro que ello conlleva. En este sentido, en el grupo focal mixto surge la propuesta de que sería interesante que se llevaran a cabo **talleres de educación vial destinados a personas mayores**.

### Iluminación

En relación con los elementos del entorno urbano, **la iluminación de las calles es una de las cuestiones que mayor satisfacción genera entre la población mayor**. Valoran mucho las obras que se han llevado a cabo en este sentido, destacando que incluso en algunas calles la luz es tan clara que se puede ver tan bien como de día. En esta línea, un aspecto que se extrae de los discursos analizados es que **la iluminación de las calles del municipio de Paracuellos de Jarama genera una sensación de seguridad entre las personas mayores**.

### Parques y espacios verdes

El municipio de Paracuellos de Jarama cuenta en la actualidad con tres tipos de espacios verdes, distribuidos por todo el municipio:

- ✓ Zonas verdes sin desarrollo (en donde no ha habido intervención): 79.000 m<sup>2</sup>.
- ✓ Parques periurbanos asociados a paisajes de cornisas: 425.000 m<sup>2</sup>.
- ✓ Parques urbanos, con áreas infantiles de juego, zonas de musculación y canchas deportivas: 400.000 m<sup>2</sup>.

Tanto en los grupos focales celebrados como en los paseos participativos **se hace referencia al parque del Picón del Cura como “el parque de los mayores”**. Especialmente las personas que viven en el casco antiguo del municipio tienen hacia esta zona verde un verdadero aprecio, aquéllas que han nacido o han vivido su infancia en Paracuellos de Jarama tienen muchos recuerdos felices en este espacio.

**Destacan especialmente el mirador de esta zona**, con vistas panorámicas a la sierra y a la ciudad de Madrid, y desde el que pueden verse aviones aterrizando y despegando desde el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas. Son muchas las personas mayores que acuden, muchas veces acompañadas de amistades o familiares, siendo un plan que realizan frecuentemente con sus nietos y nietas. Se menciona también que son numerosas las personas que vienen desde otras localidades a disfrutar las vistas de este mirador, destacando que las noches de verano son muy agradables en este parque, y especialmente concurridas los viernes y fines de semana.

**Otro espacio especialmente valorado en el parque del Picón del Cura es la pista de petanca. Las personas mayores destacan la reciente instalación por parte del Ayuntamiento de una pérgola que ha dotado de sombra a este espacio, medida que cuenta con su total satisfacción**. Se observan diferencias por razón de género en los discursos de las personas mayores respecto a la participación en este

---

espacio, los hombres manifiestan jugar a la petanca, y no se han identificado discursos similares de las mujeres, aunque sí declaran acudir a esta zona a socializar.

Junto con el parque del Picón del Cura, las personas mayores también destacan en el casco antiguo **el parque situado en la calle Iglesia, recientemente reformado**. Aunque es un parque infantil, las personas mayores también lo frecuentan, puesto que cuenta con un importante arbolado que dota de sombra a toda la zona. Algunas de las personas participantes en la investigación indican que acuden frecuentemente a este parque con sus nietos y nietas, otras a leer o simplemente a disfrutar del aire libre. Por último, en lo relativo al casco antiguo, en el grupo focal mixto se sugiere la posibilidad de que la Plaza de la Constitución sea totalmente peatonal y se dote de un mayor número de zonas verdes y ajardinadas.

**En lo relativo a parques y zonas verdes, se aprecia en los discursos una diferencia importante entre las personas residentes en el casco antiguo del municipio y aquellas que viven en Miramadrid.** Mientras las primeras comentan que se deberían **ampliar las zonas verdes en el casco antiguo, así como potenciar las tareas de mantenimiento y servicios de jardinería, aquellas que residen en la zona de Miramadrid manifiestan su total satisfacción con los jardines y parques, los cuales abundan por todo este núcleo de población y son de reciente construcción.** Por la distancia que existe entre Miramadrid y el casco antiguo del municipio, las personas que residen en el casco argumentan que ellas sólo pueden desplazarse a Miramadrid si hacen uso del transporte público o van en coche, por lo que los parques que hay en esa zona no son una opción a la que ir de manera frecuente. Las personas mayores participantes que residen en Miramadrid proponen aumentar el arbolado urbano y el número de bancos en esta zona, sobre todo en las grandes avenidas y bulevares.

Las personas mayores participantes mencionan que, como medida para evitar la propagación del Covid-19, durante varios meses de 2021 se interrumpió el servicio de las fuentes de agua potable repartidas por el municipio. Sin embargo, a partir del mes de julio este servicio se restableció, atendiendo así a las necesidades de hidratación de la ciudadanía.

**Una cuestión que afecta a la sensación de seguridad de las personas mayores en las zonas verdes y parques es la presencia de perros sueltos, sobre todo los de gran tamaño.** En este sentido, algunas personas temen sufrir alguna agresión mientras pasean por los parques, así como mencionan tener miedo a que un perro se cruce en su camino y les desestabilice, de tal manera que puedan sufrir algún tipo de caída. La presencia de perros sueltos ha llevado a que algunas personas hayan dejado de pasear por los parques y prefieran caminar por otras zonas. Por su parte, **las personas mayores que tienen perros plantean la necesidad de instalar un mayor número de parques caninos.**

## Mantenimiento y servicios de limpieza

Cada uno de los parques del municipio tiene un tipo de mantenimiento asociado en función de su ubicación y demanda poblacional: mantenimiento alto (atención diaria), medio (2 veces por semana), bajo (1 vez por semana) y estacional (en épocas concretas). Además, se trabaja por avisos, de tal manera que la frecuencia puede variar ligeramente.

El mantenimiento que se viene realizando principalmente en los parques del municipio abarca las siguientes actividades: rastrillado, riego, siega de césped, abonado, conservación de paseos, limpieza, conservación de elementos vegetales existentes, conservación de arbolado, reposición de ejemplares muertos, podas, conservación y limpieza de fuentes, conservación del mobiliario, tratamientos fitosanitarios... En este punto **resulta destacado el Plan Marco para la Rehabilitación Sostenible de Zonas Verdes** con el que cuenta el municipio.

Las personas que han participado en la investigación hacen referencia al hecho de que, en relación con años anteriores, **el mantenimiento y los servicios de limpieza han mejorado en el municipio**. Sin embargo, también indican que existen ciertas zonas en donde deben potenciarse este tipo de tareas.

Se menciona que, en los parques, especialmente en el del Picón del Cura, hace falta seguir fomentando las labores de limpieza y mantenimiento del jardín. También sugieren que sería recomendable mejorar el estado de los caminos de tierra de este parque, para garantizar la accesibilidad de las personas con movilidad reducida.

Existe un consenso, surgido tanto en los grupos focales como en los paseos participativos: la falta de recogida de excrementos de perros en la vía pública es un problema en el municipio, que afecta especialmente a la infancia y a las personas mayores (ambos colectivos que mayor tiempo pasan en los parques y zonas verdes). En este sentido, **proponen incrementar los servicios de limpieza para atender a esta cuestión y una mayor sensibilización en materia de civismo dirigida a la ciudadanía**.

En el paseo participativo que se llevó a cabo por Miramadrid, se propuso reforzar los servicios de limpieza encargados de recoger las hojas caídas de los árboles.

## Comercios

En la actualidad, Paracuellos de Jarama cuenta con 166 comercios, tanto de venta de productos como establecimientos que prestan servicios. La mayoría de los comercios del municipio, concretamente 49, se encuentran ubicados en el casco antiguo, el resto de los comercios y establecimientos de servicios se encuentran

---

repartidos por la zona de Miramadrid. Asimismo, existe un centro comercial que cuenta con 46 locales, de los cuales 27 son comercios y establecimientos que prestan servicios. Existe un segundo edificio comercial formado por 4 locales, de los cuales 2 son comercios. En estos centros comerciales se sitúan dos grandes supermercados.

**Las personas mayores que residen en el casco antiguo compran mayoritariamente en los comercios de proximidad, con quienes mantienen una relación de cercanía.** Algunos discursos señalan que es habitual que algunas tiendas y supermercados les lleven la compra a domicilio, sobre todo a aquellas personas que tienen movilidad reducida o han permanecido en sus casas a consecuencia de la pandemia provocada por la Covid-19. El resto de las personas que residen fuera del casco antiguo suelen comprar en grandes supermercados, como Mercadona o Hiper Usera, adonde se desplazan mayoritariamente en coche.

**El centro comercial situado en Miramadrid es un complejo especialmente valorado entre los vecinos y vecinas de este núcleo poblacional,** ya que prácticamente en esta zona no hay comercios.

**En Paracuellos de Jarama existen dos mercadillos de venta ambulante y ambos son especialmente valorados por las personas mayores por la calidad de sus productos.** El primero se sitúa en el paseo de las Camelias y es el de mayor tamaño, tiene lugar los domingos en horario de mañana. Este mercadillo cuenta con 30 puestos de venta y en él se pueden encontrar puestos de alimentación, textil, calzado, droguería, perfumería y otras mercancías. El segundo, de menor tamaño (únicamente cuenta con 2 puestos de venta), se celebra los jueves en la avenida de Andalucía, y es principalmente un mercadillo de frutas y verduras.

También **destaca el Mercadillo Vecinal,** ubicado en el Parque de la Tirolina en Miramadrid, que se celebra el segundo domingo de cada mes, **en donde cualquier vecino o vecina del municipio puede intercambiar, comprar o vender juguetes, antigüedades, libros, películas, artículos de coleccionismo, ropa o artesanía.** Algunas personas comentan que les gustaría contar en el municipio con un mercado de abastos en donde poder comprar productos frescos diarios.

**Paracuellos de Jarama cuenta en la actualidad con 6 farmacias. Las personas mayores consideran que es un número suficiente y no tienen problema en poder acceder a ellas.**

## Aseos públicos

**El municipio no cuenta con baños municipales públicos, aunque en los edificios municipales cuentan con baños accesibles a la ciudadanía.**

Tal y como manifiestan las personas mayores, en las ocasiones en las que han tenido necesidad de hacer uso de un aseo público, han acudido a algún edificio municipal o establecimiento de restauración.

## 5.1.2 Transporte

En lo relativo al transporte, **un 46% de las personas encuestadas manifiesta usar el transporte público**, frente a un 54% que indica no usarlo. Si se atiende a los lugares donde habitualmente acuden y la manera en la que se desplazan, las personas mayores encuestadas revelan que:

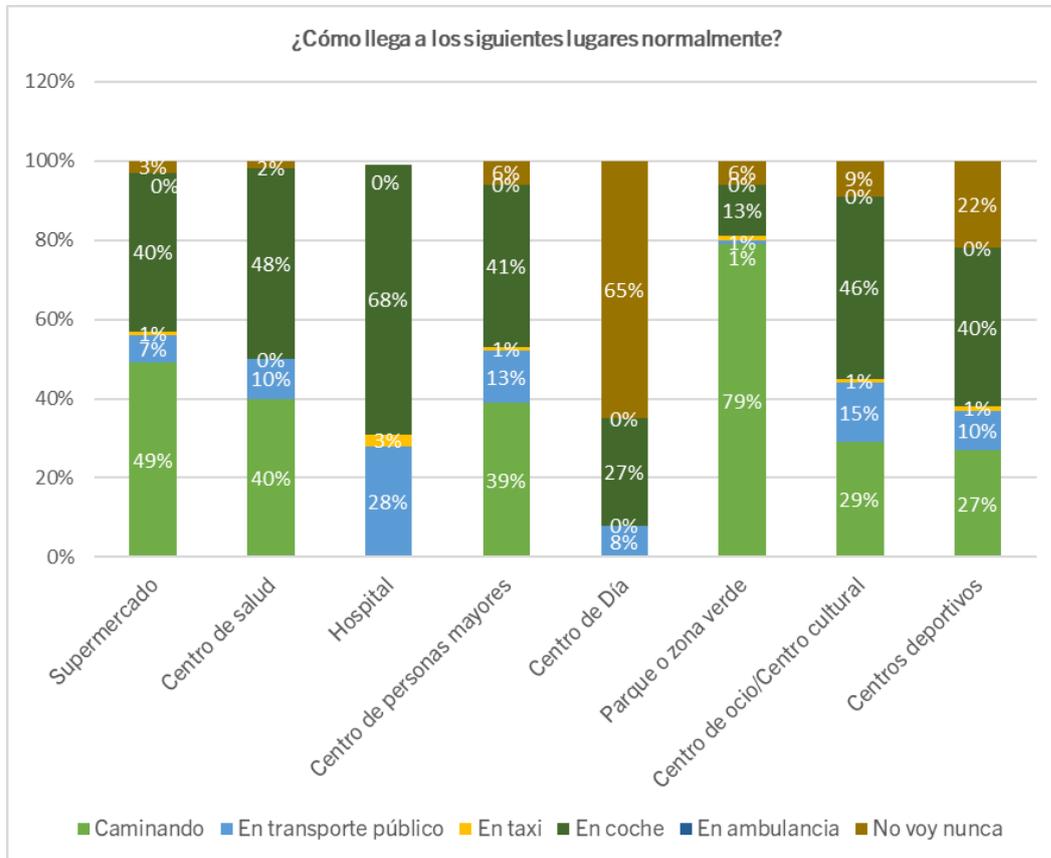
- ✓ Al supermercado suelen ir andando (49%) y en coche (40%). Un 7% se desplaza en transporte público.
- ✓ Al Centro de Salud acuden normalmente en coche (48%) y caminando (40%). Un 10% lo hace en transporte público.
- ✓ Al hospital se desplazan mayoritariamente en coche (68%) y en transporte público (28%). Un 3% acude al hospital en taxi.
- ✓ Al Centro de Personas Mayores suelen ir en coche (41%) y andando (38%). Un 13% se desplaza en transporte público.
- ✓ Al Centro de Día<sup>1</sup> acuden normalmente en coche 27%. Es destacado que un 65% de las personas encuestadas indican no acudir nunca.
- ✓ A los parques y zonas verdes las personas mayores se desplazan mayoritariamente caminando (79%). Un 13% acude a estos espacios en coche.
- ✓ A los centros de ocio y culturales suelen ir en coche (46%), caminando (29%) y también en transporte público (15%).
- ✓ A los centros deportivos, acuden normalmente en coche (40%) y caminando (27%). Un 10% lo hace en transporte público.

En la siguiente gráfica se muestra la distribución de las respuestas en cuanto a los medios de transporte utilizados por las personas participantes para trasladarse a diferentes lugares.

---

<sup>1</sup> Las personas que se acuden a un Centro de Día lo hacen fuera del municipio. En el momento en el que se ha realizado esta investigación, se está construyendo un Centro de Día en la calle Real de Burgos.

**Gráfico 17. Distribución de respuestas. Medio de transporte de personas participantes**

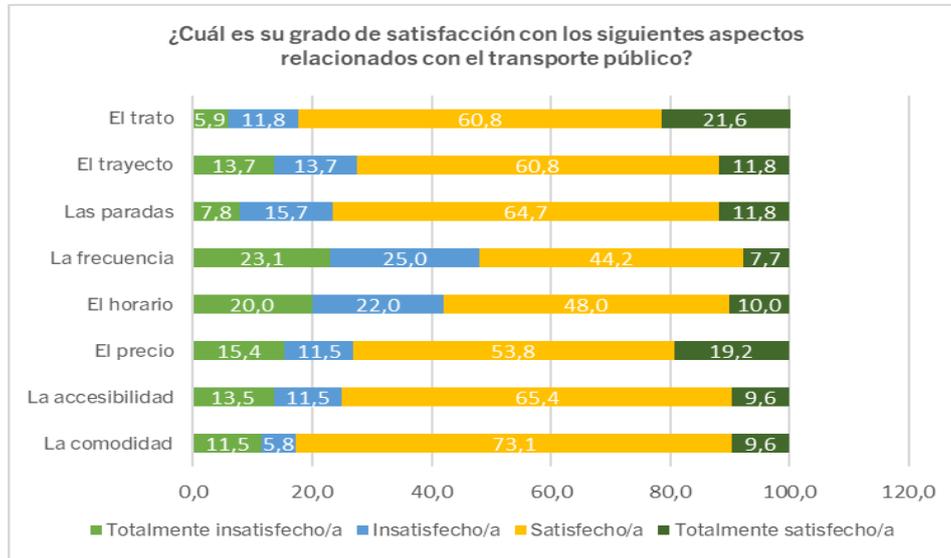


Fuente: Elaboración propia.

### 5.1.2.1 El transporte público

Entre las personas que han manifestado ser usuarias del transporte público (46%) aquellos aspectos que cuentan con un mayor grado de satisfacción son: el trato, el trayecto, las paradas, el precio, la accesibilidad y la comodidad. Por el contrario, aquellas cuestiones que cuentan con un menor grado de satisfacción en la encuesta dirigida a las personas mayores son: la frecuencia y el horario.

**Gráfico 18. Distribución de respuestas. Medio de transporte de personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Tal y como se extrae de los discursos extraídos de los grupos focales, así como de los paseos participativos y las entrevistas, las personas que emplean el transporte público lo hacen habitualmente, tanto para desplazarse por el municipio (acudir al Centro de Mayores, al Centro de Salud, al Ayuntamiento, al centro comercial...), como para desplazarse a la ciudad de Madrid, o incluso hacer turismo por la Comunidad de Madrid.

A continuación, se profundizará en los discursos recopilados sobre el transporte público y relacionados con los aspectos contemplados en la encuesta.

## El trato

**El trato es uno de los aspectos mejor valorado por las personas usuarias de transporte público.** Especialmente valoran el trato de conductoras y conductores de autobuses (por ser el medio de transporte público que más emplean), quienes les asesoran sobre los trayectos o paradas.

## La comodidad y la accesibilidad

**Las personas mayores consideran que el transporte público es muy cómodo. Aquellas personas que tienen dificultades en su movilidad manifiestan que el autobús está bien adaptado.** En este punto vuelven a destacar el papel que tienen las conductoras y los conductores de autobuses, quienes se adaptan a las necesidades que plantean, dándoles el tiempo suficiente para poder subir y bajar, nivelando el autobús a los bordillos... Además, **el transporte público cuenta con reserva de asientos para personas mayores.**

**Algunas personas mayores relatan que debido a su edad, así como a la seguridad y comodidad que les ofrece el transporte público, han dejado de utilizar el coche.**

## El precio

**El precio del billete de transporte público es otro aspecto que cuenta con la satisfacción de las personas mayores.** En este sentido, el precio del bono mensual para las personas mayores de 65 años es de 6,30 euros y les permite viajar por toda la red de transporte público de la Comunidad de Madrid.

Otro aspecto que valoran mucho es que, al tener el bono de transporte, no es necesario comprar un billete por trayecto. Validar la tarjeta al acceder al bus o al metro resulta suficiente para poder acceder y esto les resulta muy cómodo.

## El trayecto

**Las personas mayores consultadas que residen en el casco antiguo y en Miramadrid consideran que los trayectos de autobús que conectan Paracuellos de Jarama son pertinentes.** Especialmente destacan las líneas que comunican con Madrid (Canillejas), San Sebastián de los Reyes (Hospital), Daganzo y Torrejón de Ardoz, así como las diferentes líneas urbanas que conectan distintos núcleos de población del municipio. Por su parte, quienes viven en Los Berrocales de Jarama manifiestan la necesidad de mejorar las conexiones de transporte público entre esta zona y Madrid (Canillejas o Avenida de América). Al no existir una comunicación directa entre estas zonas tienen muchas dificultades para que personas residentes en la ciudad de Madrid puedan desplazarse a este núcleo para poder trabajar, por ejemplo, en actividades relacionadas con los trabajos de cuidados y atención a personas dependientes. Una situación similar experimentan las personas residentes en Los Altos de Jarama, quienes indican que no cuentan con trayectos directos a Madrid.

Debido a que al hacer transbordo en el pueblo el tiempo de trayecto se incrementa, son varias las personas que prefieren realizar este desplazamiento en vehículo privado.

### Las paradas

**Las paradas de los autobuses se encuentran repartidas por todo el municipio y la población mayor considera que están bien situadas** y, por lo general, no deben desplazarse mucho de sus domicilios hasta llegar a ellas.

Las marquesinas son un aspecto bien valorado por la población mayor. Destacan especialmente que tengan un asiento en el que esperar, así como que se reflejen los horarios en los que va a pasar el autobús.

### La frecuencia y el horario

**En lo relativo a la satisfacción con la frecuencia y el horario del transporte público, se observan diferencias en función del núcleo de población en el que residen las personas mayores.**

**Las personas que residen en el casco antiguo o en Miramadrid consideran que la frecuencia y el horario de los autobuses es correcta**, tanto en los desplazamientos a Madrid como en el uso de otras líneas, por ejemplo, la que lleva al hospital de San Sebastián de los Reyes. **Por el contrario, las personas que no residen en el núcleo urbano muestran un menor grado de satisfacción con estos aspectos.** En este sentido, argumentan que a pesar de la cercanía que existe entre el municipio y la ciudad de Madrid, la frecuencia con la que pasan los autobuses y el tiempo que conlleva el trayecto dificulta los desplazamientos a través de este medio.

### El uso de transporte público en tiempos de Covid-19

**Entre los discursos de las personas mayores se identifica un argumento común: muchas de ellas han dejado de utilizar transporte público a raíz del impacto de la pandemia por Covid-19, como una medida de prevención de contagio.** Aunque tradicionalmente el transporte público ha sido un medio seguro para las personas mayores, lo cierto es que a consecuencia de la Covid-19 lo identifican como un lugar en el que existe cierto riesgo de contagio, por lo que algunas de ellas han reducido sus traslados en este tipo de medio, o directamente lo han suspendido.

## El uso del taxi

**Las personas mayores de Paracuellos de Jarama recurren frecuentemente al uso del taxi** en los casos en los que no disponen de vehículo privado o de ningún familiar que pueda trasladarles, o también en aquellas ocasiones en las que existen problemas de movilidad que les dificultan los traslados en autobús. En este sentido, es habitual que dispongan del taxi para acudir a citas médicas.

## El transporte sanitario: el uso de ambulancias

El traslado en ambulancia no puede considerarse un transporte público, pero sí es un recurso gratuito que la Comunidad de Madrid pone a disposición de pacientes cuya situación médica les impide desplazarse en los medios ordinarios de transporte y requieren de una ambulancia para los traslados. Este servicio se presta tanto con ambulancias de traslado individual como colectivo (que permiten el desplazamiento de hasta seis pacientes simultáneamente).

Son varias las personas mayores que indican haber necesitado o requerir en la actualidad de este servicio. Por lo general, **aquellas personas que han disfrutado de este recurso no se encuentran satisfechas con el servicio**. Algunos aspectos que las personas mayores proponen para potenciar la calidad de este servicio son:

- Mejorar la puntualidad en la recogida.
- Reducir el tiempo de espera para el retorno al domicilio.
- Optimizar el tiempo del trayecto.
- Incrementar el número de ambulancias disponibles.

Junto con lo anterior, a consecuencia de la pandemia por Covid-19 muchas personas mayores han evitado utilizar este tipo de transporte por miedo al contagio.

### 5.1.2.2 El transporte privado

Volviendo a los resultados obtenidos en la encuesta, el 82% de las personas encuestadas manifiesta emplear el vehículo privado para desplazarse, frente al 18% que indica no usarlo. Aquellas personas mayores que utilizan el vehículo privado para desplazarse manifiestan un mayor grado de satisfacción con la iluminación y la señalización. Por el contrario, muestran una menor satisfacción con las plazas para Personas con Movilidad Reducida (en adelante PMR) y con el aparcamiento. A continuación, se profundizará en aquellos aspectos extraídos del discurso de las

personas mayores que guardan relación con el uso del vehículo privado en el municipio.

### El aparcamiento

En los usos del vehículo privado se observan diferencias significativas en función del núcleo poblacional en el que residan las personas mayores. Como se ha comentado anteriormente, el municipio ha crecido de manera exponencial en los últimos años, lo que ha supuesto que también se hayan incrementado de manera notable los utilitarios (es frecuente que en una misma familia se disponga de dos o incluso de tres coches). Esta mayor afluencia de vehículos se ha traducido en un problema a la hora de encontrar aparcamiento en el casco antiguo del municipio, que por su propio trazado no está preparado para esta acumulación de coches. Dado la dificultad que existe en relación con el aparcamiento, algunas personas mayores (varones en este caso) manifiestan hacer uso también de la moto.

**Las personas mayores que han participado en esta investigación se muestran muy satisfechas con la existencia de dos aparcamientos municipales gratuitos en el casco antiguo: uno subterráneo situado en la calle Chorrillo Alta, y otro de reciente construcción, ubicado en la calle Real de Burgos.** Aunque valoran de forma muy positiva la construcción de estos aparcamientos, consideran que se deberían seguir buscando nuevas fórmulas para atender a las dificultades de aparcamiento que existen en el municipio. Como medida para optimizar el aparcamiento subterráneo, proponen ampliar su horario de apertura (al no contar con seguridad por las noches entre semana éste cierra a las 22:00 horas).

En contraposición con esta situación, **las personas mayores consideran que en Miramadrid no existe problema con el aparcamiento. La zona de Miramadrid, de reciente construcción, está caracterizada por anchas calles y grandes avenidas que posibilitan el aparcamiento.** Además, muchas de las viviendas que se sitúan en este núcleo cuentan con garaje privado, por lo que el volumen de coches que aparcan en la calle se ve sustancialmente reducido.

### Las plazas reservadas para PMR

**Paracuellos de Jarama cuenta en la actualidad con un total de 81 plazas de aparcamiento reservadas para PMR. En este aspecto, las personas mayores consideran que el número actual es correcto.**

El mayor problema que encuentran es en el uso que la ciudadanía hace de ellas, el cual consideran que no siempre es el adecuado. Son varios los discursos que hacen alusión a que, en ocasiones, se hace un uso fraudulento de las tarjetas de

aparcamiento PMR, lo que supone un verdadero problema para aquellas personas con dificultades de movilidad. En este sentido, las personas mayores instan a que exista un mayor control por parte de la Policía Municipal sobre esta cuestión. Por otra parte, no existen en el municipio plazas de aparcamiento reservadas específicamente para personas mayores.

### Las carreteras

Respecto al estado de las carreteras, las personas que conducen sus propios vehículos manifiestan que, por lo general, **el estado de las carreteras es bueno**. En este sentido, mencionan que en la zona del casco antiguo es habitual encontrar obras de mejora del pavimento. Asimismo, indican que **en algunas zonas del casco antiguo resulta necesario seguir trabajando en la mejora del estado de las carreteras**.

### Uso del vehículo privado

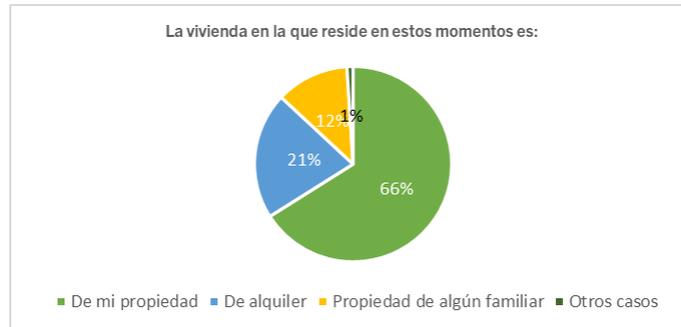
Son varias las personas mayores que anteriormente conducían y disponían de vehículo propio, sin embargo, en la actualidad ya no lo hacen porque no se sienten seguras al volante o bien sus familiares las han animado a dejarlo. Ante esta situación, muchas personas mayores no conducen sus propios vehículos, pero sí se trasladan en coche (normalmente son sus hijas e hijos quienes realizan estos desplazamientos).

Por otra parte, quienes viven en Altos del Jarama manifiestan utilizar el coche prácticamente para todo. Como comentábamos anteriormente, el transporte público en esta zona no satisface todas las necesidades que demandan las vecinas y los vecinos de esta zona, por esta razón, el coche se vuelve un medio de transporte fundamental.

## 5.1.3 Vivienda

Centrándonos en el área de investigación correspondiente a la vivienda, las personas mayores que han participado en la encuesta indican que: un 66% reside en una vivienda de su propiedad, un 21% en una de alquiler, un 12% en un alojamiento propiedad de algún familiar y el 1% restante manifiesta encontrarse en otros casos.

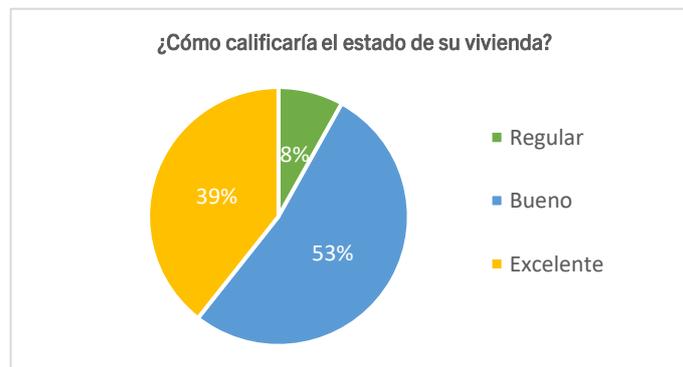
### Gráfico 19. Distribución de personas participantes según propiedad de vivienda



Fuente: Elaboración propia

Por lo general, **las personas mayores consideran que el estado de su vivienda es satisfactorio** (el 39% indica que es excelente y el 53% que es bueno). Por su parte, un 8% manifiesta que el estado es regular. Ninguna de las personas encuestadas selecciona las opciones: “bastante malo” o “pésimo”, incluidas en el cuestionario.

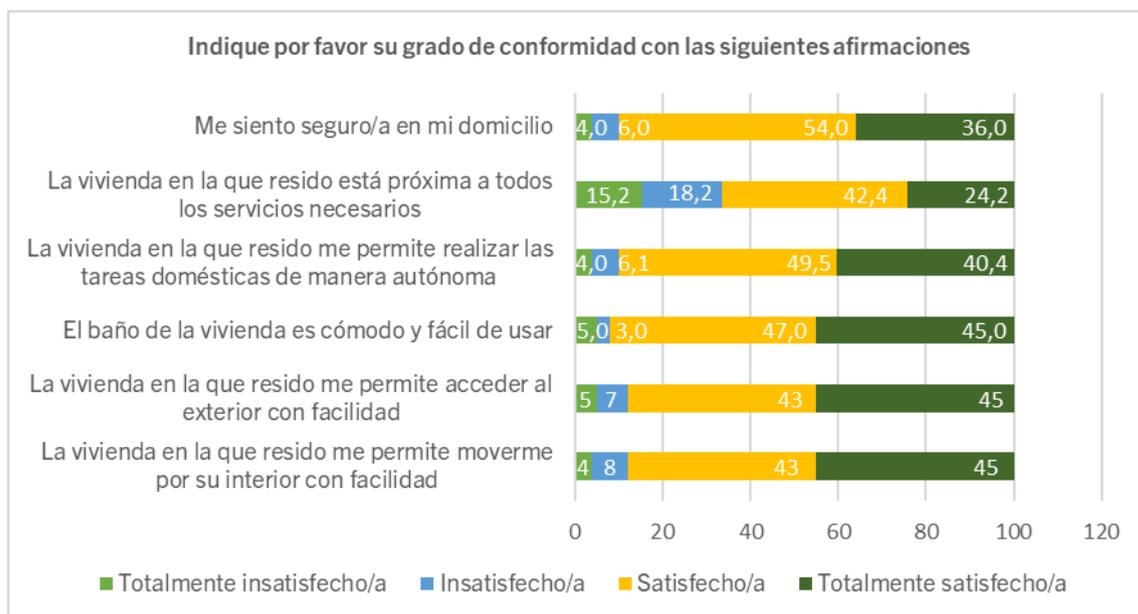
### Gráfico 20. Percepción de personas participantes sobre estado de su vivienda



Fuente: Elaboración propia.

Los aspectos relacionados con la vivienda con los que las personas se encuentran más satisfechas son: que se sienten seguros/as en sus domicilios, que la vivienda en la que residen les permiten hacer las tareas domésticas de forma autónoma, que el baño del que disponen les resulta cómodo y fácil de usar, que la vivienda en la que residen les permite acceder al exterior con facilidad y que les permite moverse por su interior con facilidad. Sin embargo, en estos aspectos no pueden olvidarse el porcentaje de personas que no se encuentran satisfechas con los elementos anteriores, que rondan el 10% de las personas encuestadas.

### Gráfico 21. Grado de conformidad de personas participantes, percepción de vivienda

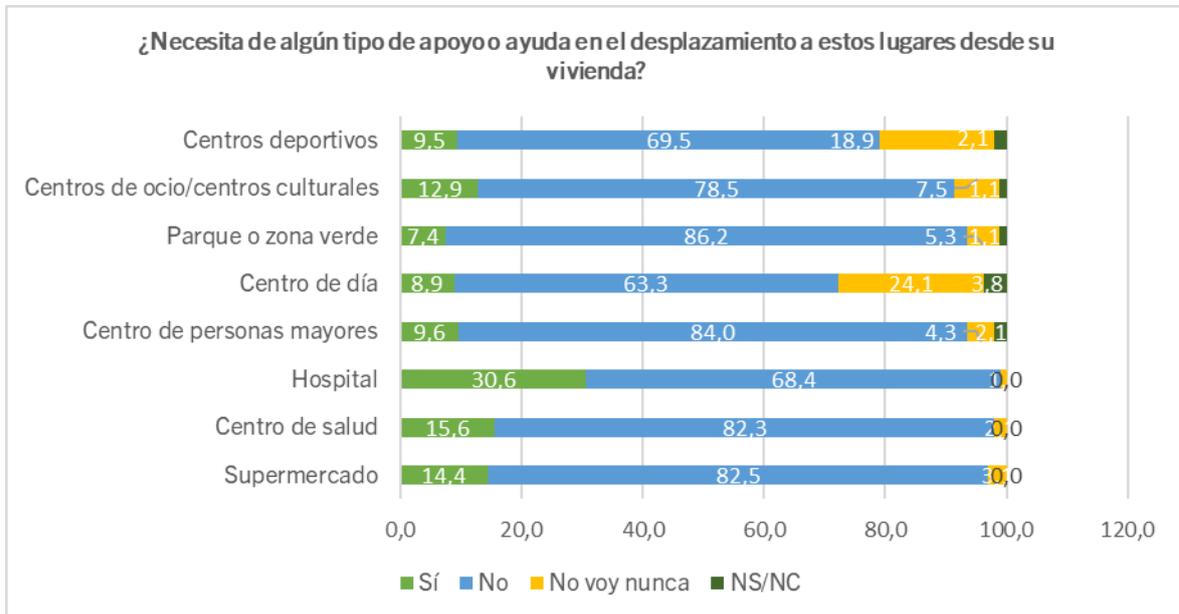


Fuente: Elaboración propia.

El aspecto que genera mayor insatisfacción entre las personas encuestadas es la afirmación “La vivienda en la que resido está próxima a todos los servicios necesarios”.

En línea con lo anterior, son varias las personas mayores que han participado en la encuesta que requieren de apoyo o ayuda en el desplazamiento desde su vivienda al hospital (30,6%) y al centro de salud (15,6%): *“Cuando tengo que salir al médico yo no puedo ir sola, me tienen que acompañar”*. *“Por mi situación de vez en cuando tengo que ir al Infanta Sofía y los pasillos que tiene aquello para mí son imposibles, entonces me lleva mi hija con silla de ruedas a donde sea. Si no yo sólo no podría”*.

**Gráfico 22. Necesidades de apoyo en desplazamientos de personas participantes**



Fuente: Elaboración propia

A continuación, abordaremos en mayor profundidad los aspectos relacionados con la vivienda y las necesidades específicas que plantea la población mayor del municipio.

### Unidades de convivencia

**Las personas mayores en el municipio de Paracuellos de Jarama viven, por lo general, en hogares unipersonales y en viviendas en las que conviven con sus parejas.** También se recopilan testimonios de personas mayores que residen en casa de sus hijos e hijas o, al revés, son los hijos e hijas quienes residen en el domicilio de las personas mayores. Estos hogares conformados por personas mayores y sus hijos e hijas son habitualmente multigeneracionales, porque es frecuente que también residan en ellos nietos y nietas. Además, se dan casos en los que las personas mayores de 60 años habitan una vivienda con su padre o madre, de avanzada edad.

Asimismo, Paracuellos de Jarama cuenta con una residencia para personas mayores, de gestión privada, situada en Miramadrid.

## Comodidad de la vivienda y accesibilidad

Como veíamos en el gráfico anterior, **la mayor parte de las personas mayores encuestadas se muestran satisfechas con las viviendas en las que viven. Las consideran accesibles y cómodas.** La mayor parte de las personas que han participado en esta investigación tienen una casa en propiedad, aspecto que les ha facilitado el ir adaptando su vivienda a sus propias necesidades.

Sin embargo, también se contabiliza un porcentaje de personas que no se encuentran satisfechas con algunos aspectos relacionados con la accesibilidad:

- ✓ Un 8% de las personas encuestadas se encuentran insatisfechas con el baño de su vivienda. Uno de los problemas que mencionan las personas con movilidad reducida es que, por lo general, no encuentran ayudas para poder adaptar el baño a las necesidades que requieren.
- ✓ Un 10,1% manifiesta que la vivienda en la que residen no les permite realizar las tareas domésticas de manera autónoma. Algunas personas manifiestan que, debido a su movilidad reducida y los problemas de accesibilidad de sus viviendas, encuentran dificultades para poder llevar a cabo las tareas domésticas de manera autónoma. Un ejemplo de ello lo encontramos en las personas que se mueven en silla de ruedas, en donde es habitual que no cuenten con una cocina adaptada a la altura de la silla, lo que implica que no se puedan encargar de la preparación de comidas.
- ✓ Un 12% indica que, por las características de su vivienda, no pueden acceder al exterior con facilidad. Una de las principales dificultades que encuentran las personas con movilidad reducida son las escaleras de sus viviendas. Sobre todo, en el casco, donde las edificaciones son antiguas y no cuentan con ascensor (aspecto que dificulta enormemente a estas personas poder salir de sus domicilios). Aquellas personas con movilidad reducida o que tienen un estado de salud delicado, manifiestan necesitar indispensablemente de apoyos para poder salir de sus viviendas. Otras, han tenido malas experiencias bajando las escaleras y tienen miedo a sufrir algún tipo de accidente, por lo que prefieren no salir solas de su domicilio.

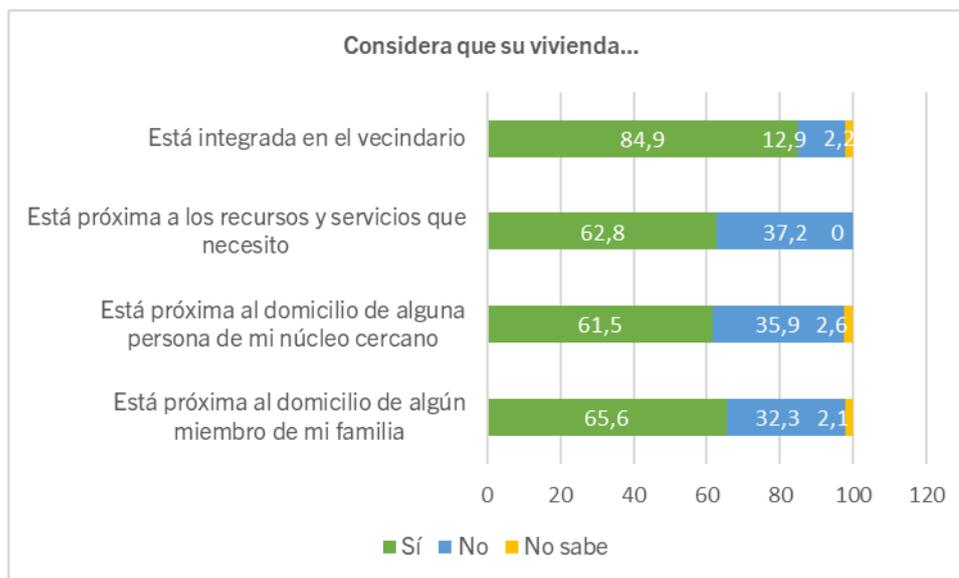
En esta investigación se ha contado con el testimonio de personas que prácticamente nunca salen de sus domicilios a consecuencia de las barreras arquitectónicas que encuentran para poder acceder al exterior, cuestión que tal y como manifiestan, afecta enormemente a su salud física y mental.

- ✓ Un 12% manifiesta que su vivienda no les permite moverse por la casa con facilidad. Las personas con movilidad reducida que hacen uso de silla de ruedas o de andador son las que mayores dificultades encuentran para moverse por su vivienda con facilidad. Hacen alusión a que, por lo general, no cuentan con la totalidad de la casa adaptada, y esto afecta especialmente a los marcos de las puertas, que no suelen contar con el ancho necesario para que las personas con movilidad reducida puedan desplazarse de manera ágil con silla de ruedas o andador. En este sentido, es habitual que las personas mayores con movilidad reducida y que no cuentan con una casa adaptada, permanezcan más tiempo de lo que les gustaría en la cama o en el sofá.

### Localización de las viviendas.

En cuanto a la localización de las viviendas, la mayoría manifiesta que están integradas en el vecindario, próximas a los recursos y servicios, así como al domicilio de familiares y de otras personas de su núcleo cercano.

**Gráfico 23. Percepción de personas participantes sobre ubicación de vivienda**



Fuente: Elaboración propia.

Sin embargo, resulta destacable que:

- ✓ Un 12,9% manifiesta que su vivienda no está integrada en el vecindario.
- ✓ Un 37,2% indica que no está próxima a los recursos y servicios que necesita.
- ✓ Un 32,3% contesta que no está cercana a la vivienda de algún miembro de su familia.

- ✓ Un 35,9% responde que su vivienda no está próxima al domicilio de alguna persona cercana.

En su mayoría, **las personas que consideran que sus viviendas no cuentan con servicios y recursos cercanos, son aquellas que residen en la zona de Miramadrid, y especialmente en Los Altos de Jarama, Los Berrocales y Belvis de Jarama.** Tal y como manifiestan, en su mayoría requieren del coche para poder desplazarse a realizar la compra de alimentos básicos o medicamentos, así como para ir al médico o hacer un trámite. Es frecuente que estas personas hagan compras a domicilio, para evitar tener que desplazarse.

Las personas mayores consultadas y que viven en Miramadrid echan en falta contar en esta zona con comercio de proximidad, un estanco y otro tipo de establecimientos que no existen en el centro comercial.

Son varias las personas que residen en estos núcleos que reconocen que cuando alcancen una mayor edad, requerirán de apoyo por parte de sus hijos e hijas para poder acceder a los servicios y recursos necesarios. Otras, anteriormente vivían en estos núcleos de población, pero se han mudado a diferentes zonas del municipio en donde residen sus familiares o cuentan con personas cercanas que les pueden dar apoyo.

## Seguridad

Por lo general, **la mayoría de las personas mayores consultadas se sienten seguras tanto en sus viviendas como en el núcleo de población en el que viven. Consideran que Paracuellos de Jarama es un municipio muy seguro.**

Sin embargo, algunas personas, sobre todo las que llevan mucho tiempo viviendo en el municipio, manifiestan tener miedo de que esta situación pueda variar, al haber crecido el pueblo de manera tan exponencial en los últimos años.

Asimismo, se identifican algunos discursos de mujeres mayores que indican que no suelen pasear en horarios nocturnos o en zonas que no están muy frecuentadas porque se sienten menos seguras: *“Yo estoy por mi zona y de noche me muevo poco”*. *“Yo no salgo por la noche”*.

---

### 5.1.4 Respeto e inclusión social

Tal y como se ha podido extraer de los grupos focales, paseos participativos, así como entrevistas en profundidad, **las personas mayores que viven en Paracuellos de Jarama, se sienten respetadas por la sociedad por el hecho de ser “mayor”**. En su imaginario, *“un abuelo es un abuelo”*, y por tanto **se consideran una figura de peso en la estructura social**. Así mismo, **las mujeres mayores consideran que han tenido un papel muy destacado en el municipio**. En este sentido, en el grupo focal no mixto se expresó que *“las mujeres mayores son parte de la historia del pueblo”*.

**Las personas mayores se sienten respetadas e incluidas como individuos**, sin embargo, **algunas manifiestan no sentirse todo lo reconocidas y valoradas que le gustaría a nivel social**.

Centrándonos en los datos obtenidos a partir de la encuesta, se observan interesantes resultados:

- **Las personas mayores se muestran, por lo general, satisfechas con sus relaciones personales**. Puntúan este aspecto con 7,81 puntos, en una escala del 1 al 10.

En este punto es importante destacar que las personas mayores, como colectivo heterogéneo, construyen sus relaciones personales de distinta manera en el municipio. Una parte muy importante reduce sus relaciones sociales al ámbito de la familia. Asimismo, es habitual que las personas que llevan viviendo más tiempo en Paracuellos de Jarama, que han trabajado en el municipio anteriormente, o que asisten a las actividades que se desarrollan en el Centro de Mayores, mantengan relaciones de amistad o de cercanía con otras personas mayores.

Por su parte, las personas mayores que se han trasladado a vivir a Paracuellos de Jarama recientemente y proceden de otras zonas de Madrid, mantienen sus círculos de amistad y continúan haciendo su vida social fuera del municipio. Asimismo, se identifican discursos de personas que, aunque les gustaría ampliar sus relaciones personales, llevan poco tiempo viviendo en el municipio, y todavía no han podido establecer estos vínculos.

- **Las personas mayores del municipio mantienen una relación muy buena con su familia**, que valoran con una puntuación media de 8,97 sobre 10.

La mayor parte de las personas que han participado en este estudio manifiesta tener una buena relación con sus familiares. De esta manera, la familia resulta el principal apoyo de las personas mayores. En este sentido, son varias las

personas mayores que han decidido mudarse a este municipio para estar más cerca de su familia. Además, se sienten reconocidas y valoradas por ésta.

Muchas personas destacan el peso que tiene la familia en sus vidas, como proveedora de apoyos y cuidados necesarios.

Asimismo, se hace mención al papel que tienen las personas mayores a la hora de ayudar a sus familias, encargándose especialmente del cuidado de nietas y nietos, pero también de otro tipo de tareas: *“Mi hija y su marido trabajan, entonces en todo lo que puedo les ayudo. De hecho, me tengo que ir a recoger ahora a mi nieto pequeño que sale a las 13:00 horas del colegio”, “Yo hago de abuela, de madre y en lo que puedo les ayudo”, “A veces me llama mi hijo y me dice, ¿te viene bien que te deje a los chicos? Si se ponen malitos, pues voy a cuidarles. O si tienen que irse los padres a algún sitio, pues también voy”, “Si no estuviera yo no sé qué harían, porque les echo una mano grande con los nietos. Mi hija depende de mí muchísimo”.*

**El poder ayudar a sus hijos e hijas genera entre las personas mayores un sentimiento de orgullo y reconocimiento.** Por lo general, las personas mayores sienten que el trabajo de cuidados que realizan es gratificante, y aunque son conscientes de que en muchas ocasiones son un pilar fundamental en la conciliación de sus hijos e hijas, no ven estas tareas como una obligación.

- **Las personas mayores se sienten, por lo general, bastante integradas en el municipio de Paracuellos de Jarama.** Valoran este aspecto con una puntuación media de 7,36 puntos sobre un total de 10.

Un aspecto que se detecta que influye en el sentimiento de integración de las personas mayores del municipio es el núcleo poblacional en el que residen. Mientras las personas que viven en el casco antiguo se sienten, por lo general, integradas en Paracuellos de Jarama, aquellas que residen en Miramadrid, y especialmente en Los Berrocales y en Los Altos de Jarama se sienten más aisladas.

- **El aspecto que obtiene una menor puntuación es aquel que hace referencia a si el municipio de Paracuellos de Jarama fomenta la participación activa de las personas mayores,** que alcanza 6,45 puntos sobre un máximo de 10.

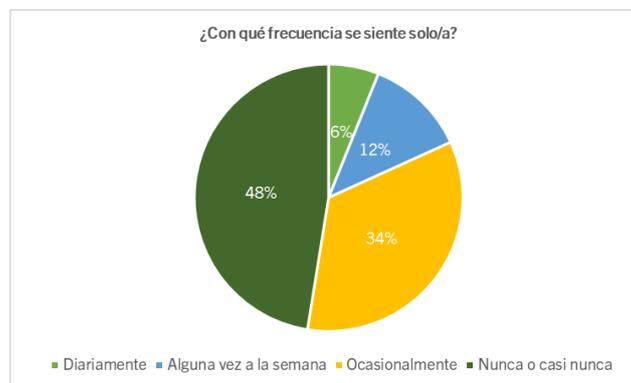
En este sentido, las personas mayores se sienten en ocasiones desconectadas de las actividades que se realizan en el municipio. Consideran que normalmente se les incentiva a participar en las actividades que han sido diseñadas específicamente para la población mayor, pero les gustaría que también se potenciara su participación activa en el resto de las iniciativas que se realizan. Tienen la sensación de que, a medida que se van cumpliendo años,

la participación en la sociedad disminuye y la contribución de las personas mayores se reduce a sus círculos más cercanos, como amistades y familia.

En relación con lo anterior y centrándonos en la percepción que tienen las personas mayores acerca de cómo se comporta la sociedad con este colectivo, la mayor parte considera que la sociedad se comporta bien o muy bien con las personas mayores, sin embargo, también se identifica un sector que considera que la sociedad se muestra hacia la población mayor con indiferencia.

En cuanto a la sensación de soledad, un 48% nunca o casi nunca se siente solo/a, un 34% ocasionalmente, un 12% alguna vez a la semana y un 6% se siente solo/a diariamente. Al cruzar estos datos con la variable edad y género, no se observan resultados estadísticamente significativos, por lo que con la muestra actual no puede deducirse que estas cuestiones guarden relación con la sensación de soledad. Sí que se deduce del análisis cualitativo que las personas mayores que viven solas, en viviendas alejadas de sus familiares y/o que tienen una movilidad reducida manifiestan en mayor medida esta sensación de soledad.

#### Gráfico 24. Percepción de soledad de personas participantes



Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, las personas que se encuentran en una situación delicada de salud indican sentir una mayor soledad. Los discursos achacan esta situación a que además del propio impedimento que puede ser ya de por sí no tener un buen estado de salud, la integración y las relaciones sociales en estas circunstancias resultan más difíciles.

Junto con lo anterior, se extraen de los discursos la importancia que tienen los apoyos que son distintos de la familia y de las relaciones de amistad a la hora de favorecer la inclusión social de las personas mayores. En este aspecto **el Centro de Mayores de Paracuellos de Jarama resulta un espacio esencial a la hora de promover la inclusión social de este colectivo en el municipio.** Asimismo, resulta también destacable el papel que tiene la **Asociación Aula Cultural de la Mujer “La**

---

**Ilusión**” a la hora de acompañar y apoyar a las mujeres del pueblo (especialmente a aquellas que se sienten solas o no cuentan con otro tipo de redes) y la **Asociación de Mayores San Nicolás de Bari**. Junto con lo anterior, en uno de los grupos focales realizados se menciona el papel positivo que tiene la iniciativa Adopta un abuelo, un programa intergeneracional de compañía a las personas mayores que tiene como objetivo que éstas se sientan escuchadas, acompañadas y queridas, a la par que las personas voluntarias aprenden valores y experiencias de la tercera edad.

**La mayor parte de personas que han participado en esta investigación tienen un sentimiento de arraigo y de pertenencia con Paracuellos de Jarama, incluso aquellas que se han mudado a esta población recientemente. Destaca así mismo el sentimiento de pertenencia que sienten las personas que han emigrado de otros países a este municipio, quienes en su mayoría se han sentido muy bien acogidas por sus vecinos y vecinas. Por lo general, consideran que Paracuellos de Jarama es un buen lugar en el que vivir y envejecer.**

Por último, hay que destacar el hecho de que se identifican algunos discursos que manifiestan haber vivenciado algunos comportamientos excluyentes entre las personas que son *“del pueblo de toda la vida”* y aquellas que han llegado recientemente, aunque en líneas generales, esta cuestión no ha dificultado la integración ni la convivencia en el municipio.

### 5.1.5 Participación social

La participación social de las personas mayores y la realización de actividades de ocio son aspectos que mejoran su calidad de vida, pues potencian la autoestima y la salud, contribuyen a prevenir situaciones de dependencia, a la par que fomentan el desarrollo personal y la integración social de este colectivo.

En esta área de análisis se abordan las actividades en las que participan las personas mayores y la frecuencia con la que las realizan, cuál es su interés respecto a la oferta de la que disponen, así como la accesibilidad a éstas y los canales de comunicación a través de los cuales se informan.

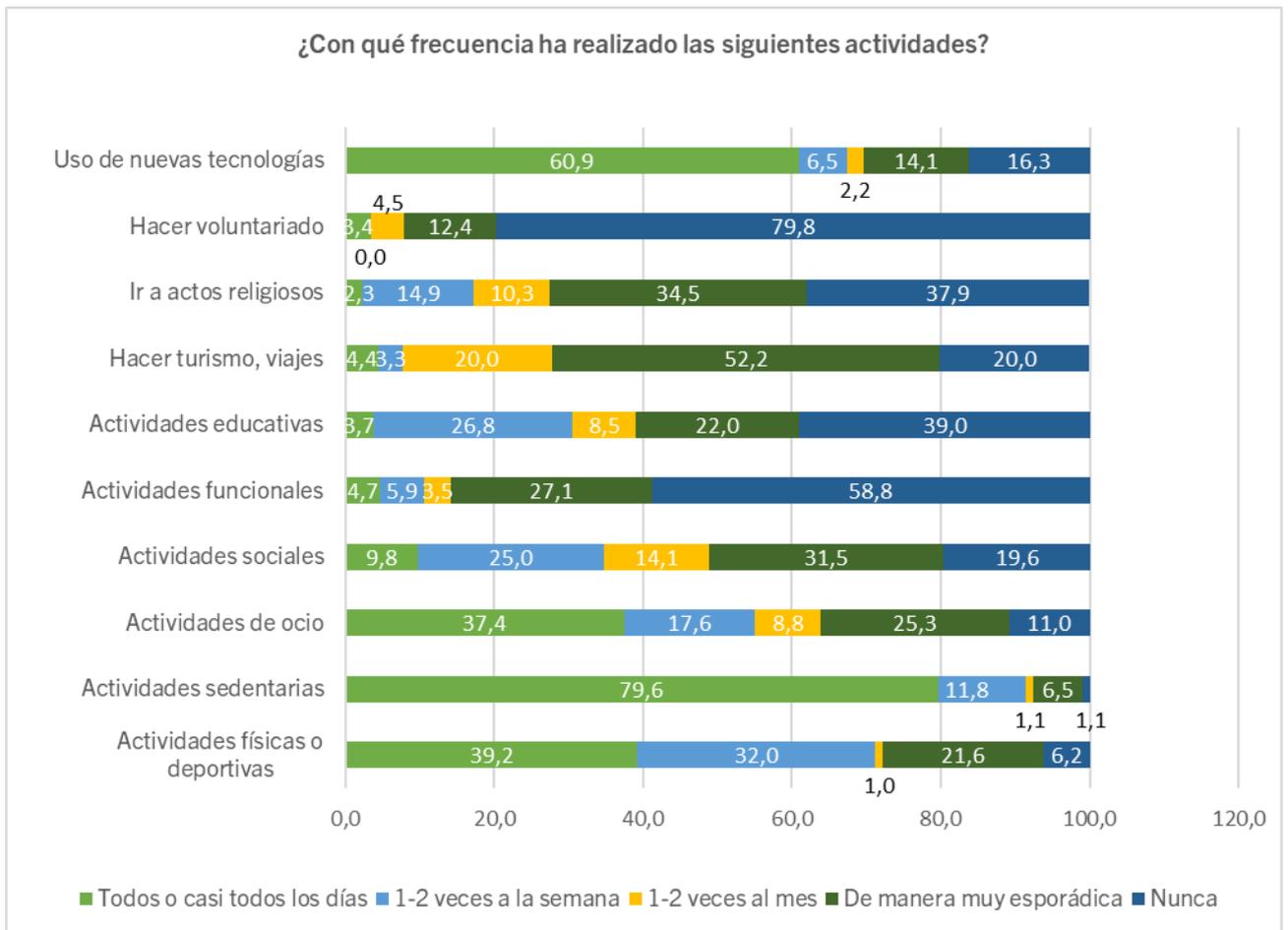
#### Frecuencia con la que se realizan las actividades

Tal y como se observa en el siguiente gráfico, las personas mayores realizan actividades con la siguiente frecuencia:

- ✓ Las personas mayores suelen realizar todos o casi todos los días actividades sedentarias, como ver la televisión, escuchar la radio, leer... (79,6%), actividades relacionadas con el uso de nuevas tecnologías (60,9%), actividades físicas o deportivas, como salir a caminar, hacer ejercicio... (39,2%) y actividades de ocio, como hacer manualidades, bricolaje, punto, cuidar del huerto o del jardín... (37,4%)
- ✓ Con una frecuencia de una a dos veces por semana, las personas mayores manifiestan realizar actividades físicas o deportivas (32%), actividades educativas como asistir a cursos y clases (26,8%), actividades sociales, como ir al Centro de Mayores, reunirse con amistades, ir a bailar... (25%), actividades de ocio (17,6%) y actividades relacionadas con la asistencia a actos religiosos (14,9%).
- ✓ Asimismo, las personas mayores suelen realizar de una a dos veces al mes actividades relacionadas con viajes o turismo (20%), actividades sociales (14,1%), asistir a actos religiosos (10,3%), actividades de ocio (8,8%) y educativas (8,5%).
- ✓ De manera muy esporádica las personas mayores se van de viaje o hacen turismo (52,2%), van a actos religiosos (34,5%), acuden a actividades sociales (31,5%) y realizan actividades funcionales (27,1%).

- ✓ Por último, las personas encuestadas indican que no realizan prácticamente nunca voluntariado (79,8%), actividades funcionales (58,8%), actividades educativas (39%), asisten a actos religiosos (37,9%) o hacen turismo o viajes (20%).

**Gráfico 25. Actividades realizadas por personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Ante la pregunta de si las personas mayores participan en actividades sociales con tanta frecuencia como les gustaría:

- ✓ Un 15% indica que sí, que participan en actividades sociales con tanta frecuencia como les gustaría.
- ✓ Entre las personas que indican que no:
  - Un 23% manifiesta que es por falta de oferta de actividades sociales y culturales.
  - Un 17% porque no encuentra la información necesaria para poder participar.
  - Un 9% porque su estado de salud no se lo permite.
  - Un 6% porque es muy caro.
  - Un 6% porque no tiene a nadie que le acompañe.
  - Un 0,1% porque tiene problemas con el acceso al lugar donde se desarrollan.
  - Y el 18% restante manifiesta tener otras razones distintas de las anteriores.

#### Espacios de ocio, accesibilidad y precio de las actividades

Las personas mayores que han participado en esta investigación manifiestan que **las actividades las realizan fundamentalmente en el Centro de Mayores** (todas ellas de carácter gratuito).

Además, **también realizan actividades de pago en otros espacios municipales como el Centro Cultural, la Escuela Municipal de Música o el Polideportivo** (en donde se les aplica un descuento por ser personas mayores). También acuden a la piscina cubierta del Colegio Antamira, a centros privados de yoga o pilates, y a centros deportivos de fuera del municipio (Torrejón de Ardoz, Alcobendas, Madrid...). En las actividades deportivas de carácter privado las personas mayores de 65 años, pensionistas y personas con diversidad funcional también suelen tener un descuento en el precio.

Además, **Paracuellos de Jarama cuenta con una piscina municipal de verano** con aforo para 180 personas. **En el momento de realización del Diagnóstico el municipio aprobó la construcción de un centro deportivo, con piscina cubierta y servicios adicionales (spa, gimnasio y salas para actividades colectivas), atendiendo así a una de las principales demandas de las personas mayores.**

**Una de las principales actividades físicas que realizan las personas mayores son los paseos por el municipio, tanto los que se enmarcan en el Club de Paseo que organiza el Centro de Mayores, como a título individual.** Las personas mayores consultadas indican que normalmente salen a caminar por las mañanas durante todo el año, aunque en verano también suelen dar paseos a última hora de la

---

tarde, cuando el calor es menos intenso. **Además, son varias las personas mayores que acuden a las zonas de ejercicio al aire libre, en donde hay instalados aparatos de entrenamiento** que ayudan a desarrollar la fuerza y la fortaleza de los músculos. En este sentido, algunas de las personas mayores consultadas manifiestan que estas instalaciones no suelen estar en las zonas que frecuentan y por esta razón no acuden con la asiduidad que les gustaría.

Junto con la práctica deportiva, las personas mayores también realizan otro tipo de actividades de pago como clases de inglés, de música o pintura. **A raíz del impacto de la pandemia, algunas personas mayores han comenzado a realizar actividades online**, como yoga, cursos de cocina o de fotografía... Asimismo, las personas mayores del municipio también participan en los **programas de turismo y termalismo financiados por el IMSERSO**.

Por otro lado, las personas mayores también realizan actividades de tipo funcional (rehabilitación, fisioterapia...) Tal y como se deduce de su discurso, en muchas ocasiones este tipo de actividades son de pago.

Por lo general, **las personas mayores valoran muy positivamente el Centro de Mayores**. Están muy satisfechas de las dotaciones con las que cuenta este espacio, que consideran **cómodo, accesible y moderno**. Algunas personas sugieren la posibilidad de ampliar la capacidad y el aforo de este espacio para poder atender al incremento de población que viene experimentando el municipio.

En lo relativo a la accesibilidad del centro se observan discursos diferenciados en función del núcleo de población en el que residen las personas mayores. **Las personas mayores que viven en el casco antiguo se muestran muy satisfechas con la localización del Centro de Mayores**. Por otra parte, **las personas que residen en Miramadrid, Los Altos de Jarama o Los Berrocales** (y especialmente aquellas que no disponen de coche o tienen una movilidad reducida), indican que encuentran algunas dificultades para poder llegar al Centro de Mayores. En este sentido mencionan que les gustaría disponer de algún tipo de espacio destinado a personas mayores que estuviera cercano a sus núcleos de población.

Otro de los espacios más utilizados por las personas mayores es la **pista de petanca**, situada en el parque del Picón del Cura. Tal y como se identifica en los discursos, son los hombres mayores del pueblo los que realizan principalmente la actividad, pero las mujeres también acuden, sobre todo como público. Como se ha mencionado ya en el área relacionada con el entorno urbano, en el mes de agosto de 2021, **el Ayuntamiento instaló en esta zona un techo que da sombra a toda la pista de petanca, aspecto que cuenta con mucha satisfacción por parte de la población mayor**.

En lo relativo a los espacios de ocio en el municipio, son varias **las personas mayores que indican que les gustaría contar con más zonas dedicadas al recreo y entretenimiento de este colectivo**: *“Hay pocos espacios de ocio. Tenemos el Centro de Mayores y ya está”, “o vas a un bar o vas a una plazoleta y te sientas ahí y poco más, lo demás son bares y restaurantes”*. Junto con lo anterior, algunos discursos echan en falta tener un espacio similar a La Terminal (el Centro Joven del municipio), en donde las personas mayores pudieran reunirse para jugar al dominó, al billar o al tenis de mesa.

**A raíz del impacto de la pandemia por Covid-19, la mayor parte de las actividades que se desarrollaban tradicionalmente en el Centro de Mayores se vieron interrumpidas durante el curso 20/21**, aspecto que ha afectado enormemente a la población que asistía a ellas. **Entre las personas mayores que más han acusado el cese de las actividades, destacan las personas que no salen frecuentemente de su casa, así como las que son de origen extranjero, quienes encontraban en este espacio un lugar que favorecía su integración en el municipio**: *“A mí me venía estupendamente ir a las actividades porque yo no salgo de casa y esto me liberaba”, “yo como extranjera para mí fue vital conectarme con personas aquí en el centro, porque yo no conozco a nadie en el pueblo. Realmente sentí muchísimo lo de la pandemia, tuve que hacer un trabajo personal muy fuerte porque me quedé sola”*.

Asimismo, a consecuencia de la pandemia por coronavirus, el bar de este centro ha estado cerrado, un espacio muy valorado por las personas mayores, en donde podían socializar y jugar al mus. Son varias las personas que consideran que, al suprimirse las actividades y cerrar el bar su participación social se ha visto muy afectada. *“Desde luego a los mayores lo del Covid nos ha quitado el ritmo totalmente”*.

**Algunas personas comentan que, cuando por razones de salud o a consecuencia del confinamiento por la pandemia de Covid-19 no han podido salir de sus casas, desde el Centro de Mayores les han hecho llegar las actividades para que pudieran continuar practicando sus ejercicios desde sus domicilios, un aspecto que genera mucha satisfacción entre estas personas.**

#### Oferta de actividades

En el curso 2021/2022 las actividades destinadas a las personas mayores que organiza la Concejalía de Mayores son:

- ✓ Bailes de salón.
- ✓ Informática nivel inicial.
- ✓ Dibujo y pintura I.
- ✓ Dibujo y pintura II.
- ✓ Informática nivel medio.
- ✓ Psicomotricidad fina.
- ✓ Inglés.
- ✓ Club de paseo.
- ✓ Pilates.
- ✓ Manualidades.
- ✓ Yoga.
- ✓ Escritura creativa.
- ✓ Corte y confección.
- ✓ Ejercita la mente.

---

Durante el curso 2020-2021 participaron en los talleres anuales un total de 238 personas, y se prevé que para el curso 2021-2022 se cuente con el mismo número de participantes.

Además de estas actividades que resultan permanentes durante todo el curso, la Concejalía de Mayores organiza o colabora en otras actividades que promueven el desarrollo personal y participación en la comunidad de las personas mayores, tales como: concurso de carnaval, campeonato de mus y de petanca, fiesta de fin de curso, obras de teatro, video fóruns, salidas navideñas...entre otras. Además de la Concejalía de Mayores, la Concejalía de Educación y Cultura, así como la Concejalía de Mujer, también realizan talleres y actividades en las que participa población mayor.

Por su parte, la Concejalía de Deportes organiza dos actividades específicas para la población mayor: 3º Edad y Gimnasia Senior, dos actividades integrales en las que se trabajan todo tipo de movimientos, ritmos y coordinación, adecuándolo a las características del grupo. Asimismo, esta Concejalía organiza otro tipo de actividades, dirigidas a un público general pero en las que también participan personas mayores, tales como: Harmony, Yoga, Pilates, Abdomen, CORE y fitness.

**Las personas mayores se muestran, por lo general, muy satisfechas con las actividades municipales. Consideran que favorecen su participación social, su estimulación cognitiva, potencian la adquisición de conocimientos y habilidades, además de que les resultan entretenidas y divertidas.** En varios discursos se expone la idea de que las personas mayores cuentan con mucho tiempo libre, por lo que agradecen tener la posibilidad de asistir a este tipo de actividades, que les permite evadirse de su rutina diaria.

En este sentido, se aprecia una relativa unanimidad en los discursos recopilados: **las mujeres mayores se inscriben en mayor medida que los varones a las actividades que se llevan a cabo en el Centro de Mayores.** Esta misma tendencia se observa en las actividades organizadas por la Concejalía de Deportes, **en donde son las mujeres las principales participantes.**

Como propuestas de mejora en este aspecto, **las personas mayores consultadas proponen que se programen una mayor variedad de actividades y se amplíe el número de plazas disponibles. Algunas de las personas participantes manifiestan que les gustaría que se volvieran a incluir las clases de Zumba Gold, de Gimnasia de mantenimiento y de Expresión corporal** al catálogo de actividades. Además, mencionan que deberían revisarse el estado de algunos de los equipos que se utilizan en las clases de informática.

Las personas mayores consultadas sitúan en un lugar destacado las **actividades organizadas por la Asociación San Nicolás de Bari.** Esta asociación celebra dos campeonatos anuales, uno de mus (organizado por la Asociación en colaboración con

la Concejalía de Mayores) y otro de petanca (organizado por la Concejalía de Mayores en colaboración con la Asociación). Además, organizan viajes en primavera y otoño, así como planifican visitas y asistencia a espectáculos. Las personas mayores se muestran especialmente satisfechas con la organización de estas salidas.

Junto con lo anterior, **la Asociación de Mayores San Nicolás de Bari** organiza conjuntamente con la Concejalía la fiesta de carnaval, la comida de navidad, la fiesta de San Isidro y la fiesta del Mayor. Esta asociación es también la encargada de organizar el baile de los viernes, que tiene lugar en el Centro de Mayores. **La actividad de baile es una de las iniciativas mejor valoradas por la población mayor del municipio. Atendiendo a las demandas de este colectivo, a partir del curso 21/22 la actividad de baile se realiza de manera gratuita.**

Las personas que han participado de manera activa en la Asociación San Nicolás de Bari manifiestan que encuentran cierta dificultad a la hora de organizar excursiones. Estas actividades están financiadas pero las personas mayores deben adelantar previamente el pago. Aunque posteriormente esta aportación les es devuelta, manifiestan que los plazos pueden dilatarse en el tiempo y esta circunstancia desmotiva la participación.

Asimismo, destaca la **asociación Aula Cultural de la Mujer “La ilusión”**, una entidad que viene desarrollando su trabajo desde 1995 y que organiza diversas actividades que fomentan la integración social de las mujeres del municipio. Entre otras actividades, organizan clases de tai-chi, sevillanas, manualidades y ejercicio terapéutico, así como también realizan charlas y talleres, en las que participan también mujeres mayores.

Como se ha mencionado ya, son varias las personas mayores que participan en el Coro de Adultos de la Escuela de Música municipal. Sin embargo, echan de menos que existan clases de iniciación dirigidas específicamente a personas mayores, en donde puedan aprender a que tocar instrumentos musicales. Según manifiestan, por lo general las clases de instrumento están pensadas para un alumnado que ha empezado a tocar desde joven o que domina la materia, pero no existen clases de nivel básico para las personas mayores que se quieran iniciar en este tipo de aprendizaje musical.

### Promoción e información de las actividades que se realizan

Tal y como se desprende de los discursos, **las personas mayores conocen la oferta cultural del municipio principalmente por el tablón de anuncios que existe en la entrada del Centro de Mayores, así como por el boca a boca.** También destacan el buen trabajo que realizan las profesionales del Centro de Mayores, quienes suelen contactarles a nivel individual, tanto por teléfono o por email, informándoles de las actividades que se van a realizar, de la disponibilidad de plazas...

Además de lo anterior, la información relativa a la oferta de actividades también se publica en la web del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama, así como en las redes sociales y en la revista municipal “Paracuellos al día”.

### Frecuencia con la que las personas mayores salen de sus casas

Por último en lo relativo a la participación social, se consulta a las personas mayores con qué frecuencia salen de sus casas. Un 73% indica que diariamente, un 20% manifiesta que alguna vez a la semana y un 7% ocasionalmente. Ninguna de las personas consultadas selecciona la opción de “Nunca o casi nunca”.

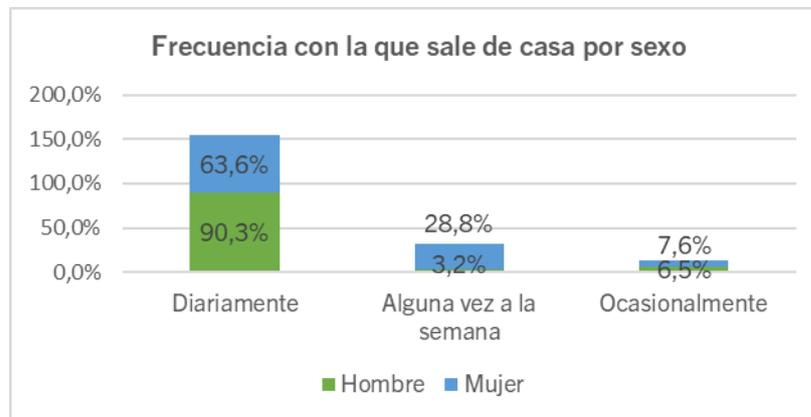
**Gráfico 26. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Cuando se cruzan estos datos con la variable sexo se observan interesantes resultados. **Mientras que un 90,3% de los varones mayores de 60 años salen de su casa a diario, en el caso de las mujeres esta cifra solo alcanza el 63,6%. A su vez, un 28,8% de las mujeres encuestadas indica salir de su casa alguna vez a la semana, mientras que en el caso de los varones esta cifra se reduce al 3,2%.** Por su parte, la proporción de hombres y mujeres que salen ocasionalmente de su casa es similar, 6,5% y 7,6% respectivamente.

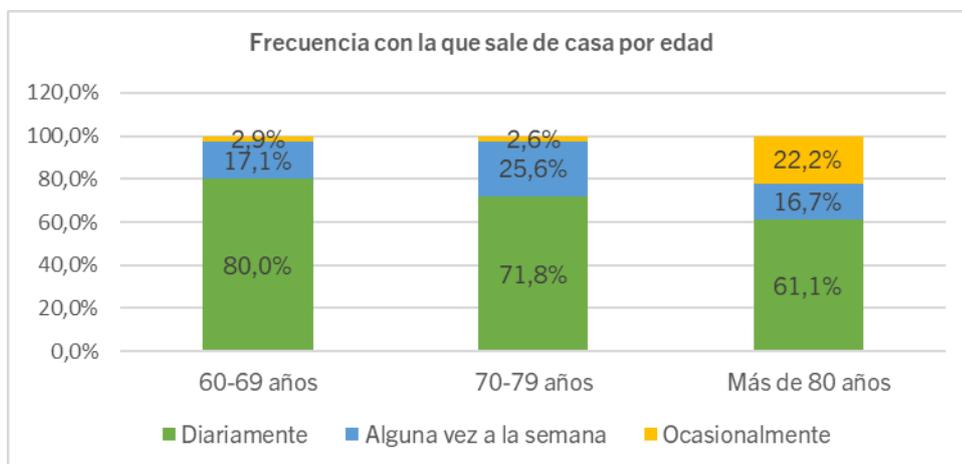
**Gráfico 27. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes, por sexo**



Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, cuando se analiza la relación existente entre la frecuencia en la que salen las personas mayores de su casa y la edad, se observa que **a mayor edad la frecuencia con la que salen de su casa es menor**. Así, mientras el 80% de las personas con edades comprendidas entre los 60-69 años salen de su casa a diario, esta cifra se reduce al 61,1% en el caso de las personas de más de 80 años.

**Gráfico 28. Frecuencia de salidas del hogar de personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la frecuencia con la que las personas mayores salen de sus casas y participan a nivel social, destaca en el grupo focal conformado en su totalidad por mujeres la mención del luto. Manifiestan que, aunque en la actualidad Paracuellos de Jarama es una ciudad que ha crecido enormemente, su población y especialmente la más mayor mantiene tradiciones como la de que las mujeres guarden luto cuando fallece un familiar suyo: *“Hay muchos prejuicios todavía en este pueblo, en el sentido de que si se te muere tu marido pues se tiran sin salir de casa un año. Todavía quedan*

---

*muchas cosas de éstas, aunque parezca que no*". En este sentido, afirman que la sociedad no ve de la misma manera la muestra de duelo que deben llevar las mujeres y los hombres. Mientras se espera que las primeras guarden luto cuando fallece un familiar, no existe esa misma exigencia social en el caso de los hombres: *"Al revés no pasa, tú ves a los hombres que se le ha muerto su señora y los ves en la calle, en el bar o con los amigos", "todavía existen cosas de la España negra, como yo digo..."*.

Este mismo grupo focal conformado por mujeres, hace referencia al trabajo que viene desarrollando la **Asociación Aula Cultural de la Mujer "La Ilusión"**. Consideran que esta entidad además de organizar actividades realiza una labor que favorece la integración social de todas las mujeres, fortaleciendo el sentimiento de unión y amistad. Tal y como se desprende de los discursos, en los momentos en los que se realizaron los grupos focales, así como los paseos participativos, la asociación no estaba funcionando a consecuencia de las limitaciones por Covid-19. *"La verdad es que la asociación acogía mucho a las mujeres, y se las acoge, pero con esto de la pandemia llevamos casi dos años que está sin funcionar"*.

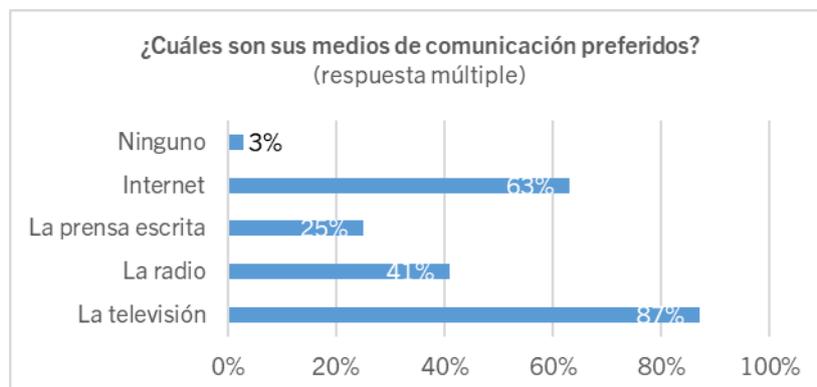
## 5.1.6 Comunicación e información

En esta área de análisis profundizaremos en cómo las personas mayores reciben la información y de qué manera se comunican con el entorno social. Para ello, nos detendremos en conocer cuáles son las vías de acceso a la información, cuál es su uso de las nuevas tecnologías, cuánto de accesible resulta el acceso a la información, así como la gestión de trámites y gestiones.

### Vías de acceso a la información

Tomando como referencia los datos extraídos de la encuesta, se observa que el medio de comunicación preferido entre las personas mayores que han participado en el estudio es la televisión (87%), seguido de internet (63%), la radio (41%) y la prensa escrita (25%). Un 3% indica que no emplea ninguno de ellos. A nivel cuantitativo, al cruzar estos datos con la variable edad y género, no se observan resultados estadísticamente significativos, por lo que con la muestra actual no puede deducirse que estas variables guarden relación con las vías de acceso a la información.

**Gráfico 29. Medios de comunicación preferidos por personas participantes**



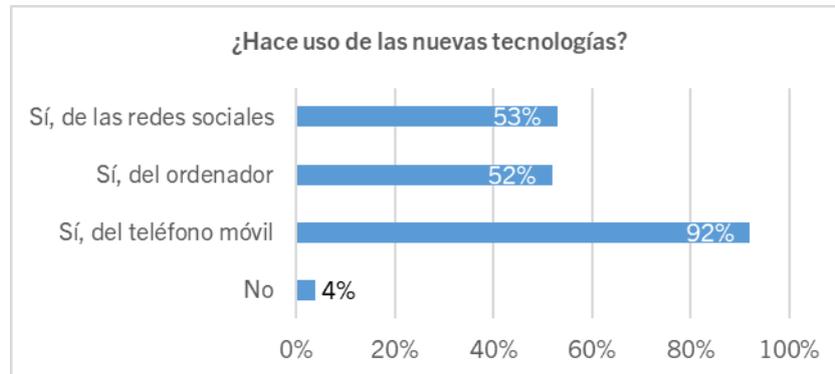
Fuente: Elaboración propia.

De los discursos generados en los grupos focales, así como de las entrevistas en profundidad, se extrae que **muchas de las personas que ven la televisión manifiestan que les gustaría verla en menor medida.**

### Uso de nuevas tecnologías

En cuanto al uso de las nuevas tecnologías, el 92% de las personas encuestadas manifiesta hacer uso del teléfono móvil, un 53% de las redes sociales y un 52% del ordenador. Un 4% indica no hacer uso de ninguna de las nuevas tecnologías.

**Gráfico 30. Uso tecnológico de personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Un elevado número de las personas mayores que han participado en este estudio manifiestan que encuentran algunas dificultades en el manejo de las nuevas tecnologías, lo que les dificulta acceder a la información que les resulta de interés. Tal y como se ha podido extraer del análisis cualitativo, **la brecha digital afecta en mayor medida a los hombres y mujeres más mayores, especialmente a quienes tienen más de 80 años.**

**Con la intención de atender a esta cuestión y disminuir la brecha digital entre la población mayor, la Concejalía de Mayores realiza un taller anual de informática que cuenta con dos niveles y en el que participan 8 personas por cada taller. Asimismo, existe una colaboración con Fundación La Caixa y otras fundaciones para realizar talleres de smartphone y Tablet, al menos dos veces al año, en el que participan aproximadamente 15 personas en cada taller. En cuanto a la participación de hombres y mujeres en estos talleres, no se observan diferencias por razón de género. Una de las mayores demandas que existen en este sentido por parte de la población mayor es la necesidad de que se potencie el curso de informática que se da en el Centro de Mayores, así como talleres sobre el uso del teléfono móvil.**

#### Accesibilidad de la información, trámites y gestiones

Ante la pregunta de si a las personas mayores les resulta fácil acceder a la información que necesitan, éstas valoran este aspecto con una puntuación media de 7,06 sobre un total de 10 puntos.

Tal y como se extrae de los discursos recopilados, **el Centro de Mayores es una de las vías fundamentales de acceso a la información.** A través de este centro, las personas mayores se informan de las actividades que se llevan a cabo tanto en este

---

espacio como en el municipio. En este caso, destacan el tablón de anuncios instalado en la entrada, a las profesionales que contactan de manera individual para facilitarles la información, así como el boca a boca entre las personas mayores, o la revista municipal “Paracuellos al Día”.

**El canal preferido por las personas mayores para la realización de trámites y gestiones, así como para recibir información es el que se realiza de manera presencial.** La mayor parte de las personas participantes manifiestan que esta es la forma en la que se aseguran de que el trámite se realiza correctamente, así como pueden resolver *in situ* las dudas o dificultades que les puedan surgir.

También **es habitual que en muchos casos las personas mayores deleguen la realización de trámites y gestiones en algún familiar**, normalmente sus hijos e hijas, o sus yernos y nueras. Este hecho suele dar a las personas mayores una mayor seguridad y prefieren contar con este tipo de apoyo en la realización de trámites. Aunque son discursos minoritarios, también se identifican a personas mayores habituadas a realizar trámites de manera online.

**Las personas mayores que viven en el casco antiguo encuentran algunas dificultades a la hora de realizar ciertos trámites en el nuevo edificio municipal situado en Miramadrid, puesto que deben trasladarse en transporte público o coche.** Anteriormente estos trámites se realizaban en el edificio del Ayuntamiento, en la Plaza de la Constitución, donde podían desplazarse caminando.

Junto con lo anterior, **el hecho de que algunos trámites y gestiones se continúen realizando en la Plaza de la Constitución y otros en el nuevo edificio municipal genera entre las personas mayores algunas confusiones:** *“Vas al Ayuntamiento y te dicen ‘no aquí no lo llevamos’, y te mandan al otro edificio. Yo como tampoco estoy muy puesta en estas cosas me vuelven un poco loca, porque yo estoy mayor y tampoco estoy muy bien. Yo me pierdo un poco para mi desgracia”.*

Por otra parte, **las personas mayores manifiestan que tienen bastantes dificultades a la hora de realizar gestiones relacionadas con la compañía de teléfono, luz, agua, gas...** En primer lugar, les resulta complicado entender la información que se facilita por los servicios telefónicos automatizados y centros de llamadas. Creen que no consiguen resolver sus necesidades, les resultan difíciles de entender, a la par que les genera estrés. Además, consideran que cada vez más se está generalizando la atención a través de sistemas automatizados que no permiten atender a sus consultas de manera individualizada.

**A raíz del impacto de la Covid-19, el número de trámites y gestiones que deben hacerse por teléfono han aumentado.** En lugares como el Centro de Salud deben pedir cita previa telefónica antes de poder acudir, **aspecto que ha dificultado a las personas mayores poder recibir información y gestionar sus consultas.** En este

---

sentido, creen que el servicio de petición de citas automatizado es ineficiente y les genera muchas molestias. Es habitual que estas personas terminan por personarse en el centro sanitario para pedir la cita directamente, o si esto no les resulta posible, delegan la tarea en otra persona, generalmente un familiar.

Asimismo, se identifica también que **algunas personas mayores tienen dificultades para poder hacer gestiones bancarias**. Son varios los trámites que deben realizarse ya a través de las aplicaciones de banca online o directamente en los cajeros automáticos, lo que supone un problema para aquellas personas que no se desenvuelven cómodamente con las nuevas tecnologías.

## 5.1.7 Participación cívica y empleo

### Participación cívica

Las personas mayores que han participado en la encuesta consideran que deben potenciarse los canales de comunicación municipales y se debe animar a las personas mayores a participar y colaborar como agentes activos en el municipio.

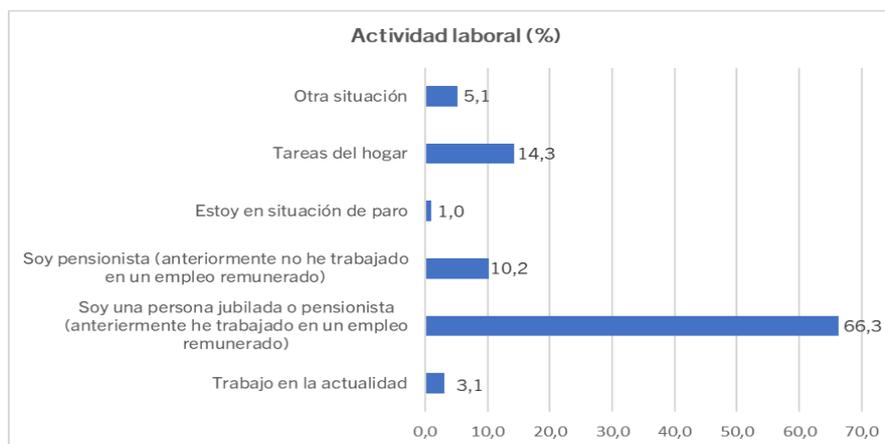
En el análisis cualitativo del discurso, se valora especialmente el hecho de que el municipio esté realizando un Diagnóstico social sobre las necesidades que tiene la población mayor. En este sentido, las personas mayores proponen que se generalicen las consultas ciudadanas como una herramienta para conocer la opinión y las necesidades que tienen los vecinos y vecinas de Paracuellos de Jarama.

Por último, las personas mayores destacan el trabajo que viene desarrollando tanto la Asociación San Nicolás de Bari, así como la Asociación Aula Cultural de la Mujer “La Ilusión”, en la promoción de la participación de las personas mayores en el municipio.

### Empleo

En lo relativo a la situación laboral se observa que la mayor parte de la población encuestada son personas jubiladas o pensionistas que anteriormente han trabajado en un empleo remunerado (66,3%). Seguido de un 14,3% de personas que se dedican a las tareas del hogar, un 10,2% de personas pensionistas que anteriormente no han trabajado en un empleo remunerado, un 5,1% que manifiesta estar en una situación distinta de las contempladas en la encuesta, un 3,1% que trabajan en la actualidad y un 1% que se encuentra en situación de paro.

**Gráfico 31. Actividad laboral de personas participantes**



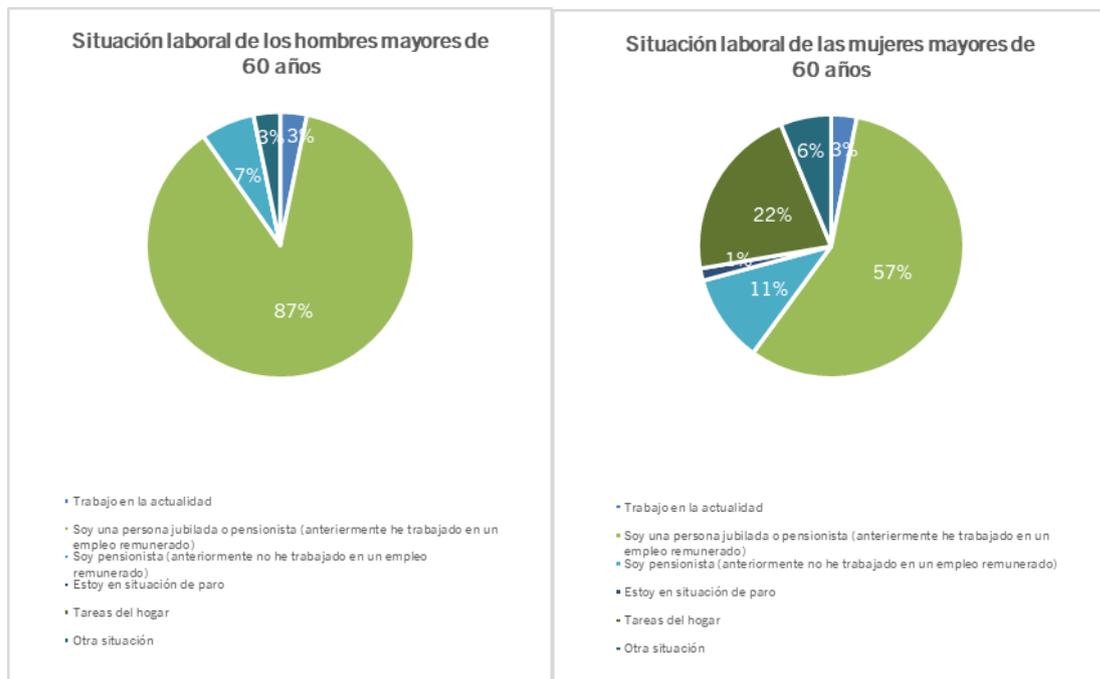
Fuente: Elaboración propia.

Cuando ponemos en relación estos datos con el género de las personas encuestadas, se observan interesantes diferencias enmarcadas en los roles tradicionales. En este sentido, mientras el 87% de los varones ha tenido anteriormente un empleo remunerado y en la actualidad está jubilado, la proporción de mujeres que están en esta misma situación alcanza tan sólo el 57%.

Además, mientras el 22% de las mujeres manifiestan dedicarse a las tareas del hogar (un trabajo invisibilizado y no remunerado, a pesar de ser fundamental para el sostenimiento de la vida), ninguno de los hombres encuestados ha manifestado dedicarse a este tipo de actividad. Asimismo, un 1,50% de las mujeres encuestadas manifiesta estar en situación de paro, frente al 0% de los varones.

Por último, hay que destacar que el porcentaje de mujeres pensionistas que anteriormente no han tenido un trabajo remunerado es superior al de los varones. En este sentido, las mujeres tradicionalmente han realizado un trabajo de carácter reproductivo, vinculado al ámbito doméstico y no remunerado, aspecto que ha provocado que éstas no hayan cotizado o lo hayan hecho de forma insuficiente de cara a tener derecho a una pensión contributiva.

**Gráfico 32 y 33. Situación laboral de personas participantes, por sexo**



Fuente: Elaboración propia.

La mayor parte de las personas que han participado en este estudio están de acuerdo con que no se continúe con la vida laboral una vez se alcanza la edad reglamentaria de jubilación. Consideran que durante toda su vida han trabajado duramente y, llegada la vejez, deben descansar, dedicarse a otros aspectos de la vida y dejar paso a las generaciones más jóvenes: *“nosotros ya hemos trabajado suficiente”, “ahora toca disfrutar de la vida y de los nietos”, “yo lo que digo es que desde los 7 años trabajando, ahora cuando por fin me jubilo a los 65 no estoy como para seguir currando, no porque no me encuentre bien, sino porque ya estoy cansado”*.

Sin embargo, se identifican algunos discursos que están a favor de seguir trabajando y se propone que desde el municipio se apoye y se oriente a aquellas personas mayores que deseen seguir trabajando. Las personas que plantean esta cuestión manifiestan que les gustaría seguir sintiéndose activas teniendo un oficio remunerado. *“Yo de vez en cuando hago alguna cosita, cobrando a veces y otras sin cobrar. Yo tengo 74 años y he trabajado toda mi vida. Si tienes una profesión liberal puedes seguir haciendo algún trabajo, cosas así sueltas...”*. *“Me gustaría tener orientación acerca de poder trabajar en algún oficio remunerado y digno para una persona mayor con estudios universitarios”*. *“Yo es que disfruto trabajando”*.

## Voluntariado

Las personas mayores consultadas son partidarias del voluntariado como una forma de participar en la comunidad. Tomando como referencia los resultados obtenidos en la encuesta, un 3,4% manifiesta realizar tareas de voluntariado a diario, un 4,5% de 1 a 2 veces al mes, un 12,4% de manera muy esporádica y un 79,8% nunca.

En los grupos focales las personas que han realizado voluntariado manifiestan haber colaborado con asociaciones del municipio, por ejemplo, preparando adornos navideños. También se nombran actividades de voluntariado realizadas en el Club de Fútbol de Paracuellos de Jarama.

En su mayoría, al igual que el resto de las actividades en el municipio, las labores de voluntariado se han visto interrumpidas a consecuencia del impacto de la Covid-19.

## 5.1.8 Servicios Sociales, Sanitarios y otras provisiones de cuidados

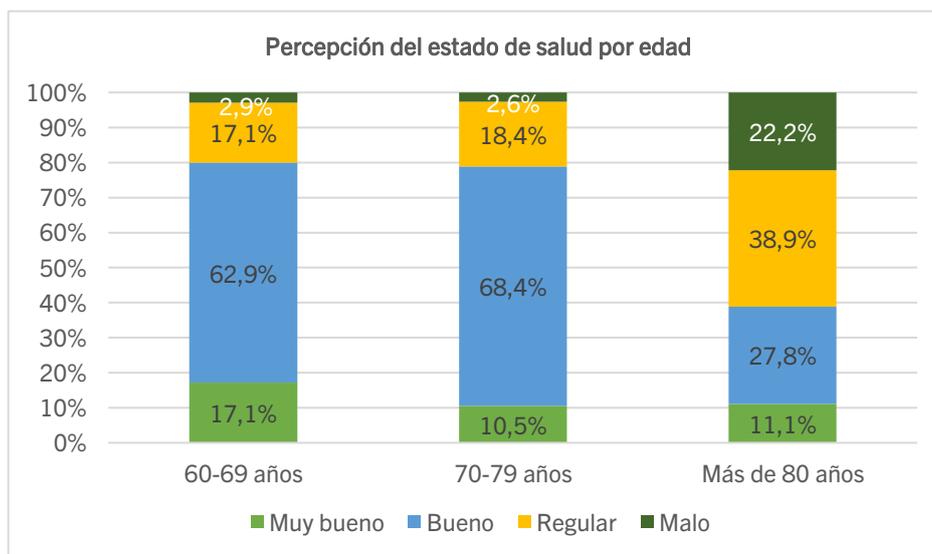
La salud es uno de los aspectos más valorados por las personas mayores consultadas. En este sentido, se aprecia una alusión constante a esta cuestión, que resulta transversal al resto de áreas abordadas hasta ahora. Es decir, la salud no está únicamente ligada a los servicios médicos, sino que afecta a distintos ámbitos relacionados con el bienestar y el cuidado en términos globales. En este epígrafe nos centraremos específicamente en conocer la cobertura y satisfacción con los servicios sociales y sanitarios, pero también nos detendremos a observar otras provisiones de cuidados que reciben las personas mayores, principalmente dentro del ámbito familiar.

Para ello, comenzaremos por conocer cuál es la percepción que tienen las personas mayores residentes en Paracuellos de Jarama de su estado de salud. En este sentido, las personas mayores que han participado en la encuesta definen su estado de salud de la siguiente manera:

- ✓ Un 12% considera que es muy bueno.
- ✓ Un 59% indica que es bueno.
- ✓ Un 23% manifiesta que es regular.
- ✓ Un 6% lo define como malo.

En lo relativo al estado de salud, se observan diferencias estadísticamente significativas en función de la edad: tal y como se observa en el siguiente gráfico, a mayor edad la percepción del estado de salud empeora.

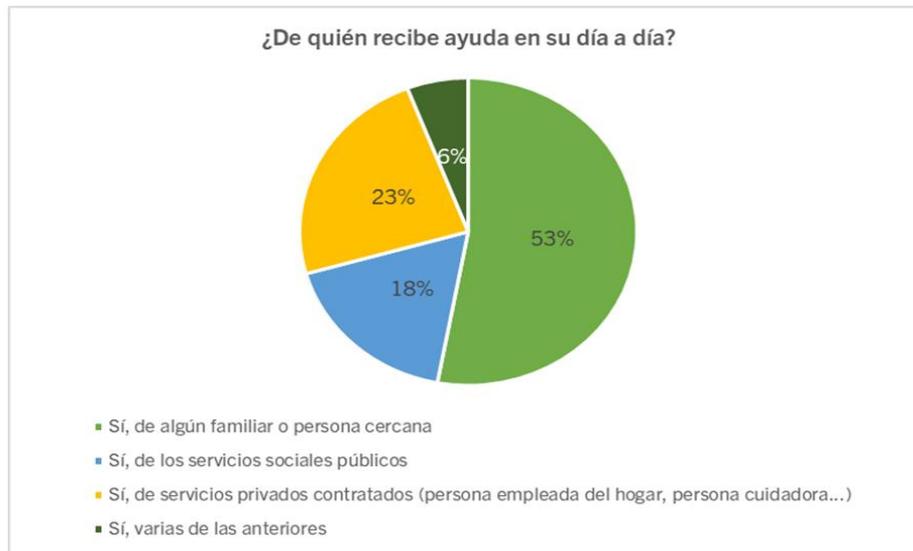
**Gráfico 34. Percepción del estado de salud de personas participantes, por edad**



Fuente: Elaboración propia.

El 17% de las personas mayores encuestadas manifiesta recibir algún tipo de ayuda en su día a día, frente a un 83% que indica que no la recibe. Si atendemos a quién provee de cuidados, el 53% indica que recibe ayuda por parte de sus familiares o personas cercanas, el 23% de servicios privados contratados, el 18% de los Servicios Sociales públicos y el 6% restante, de varias de las respuestas anteriores.

**Gráfico 35. Ayuda recibida por personas participantes**



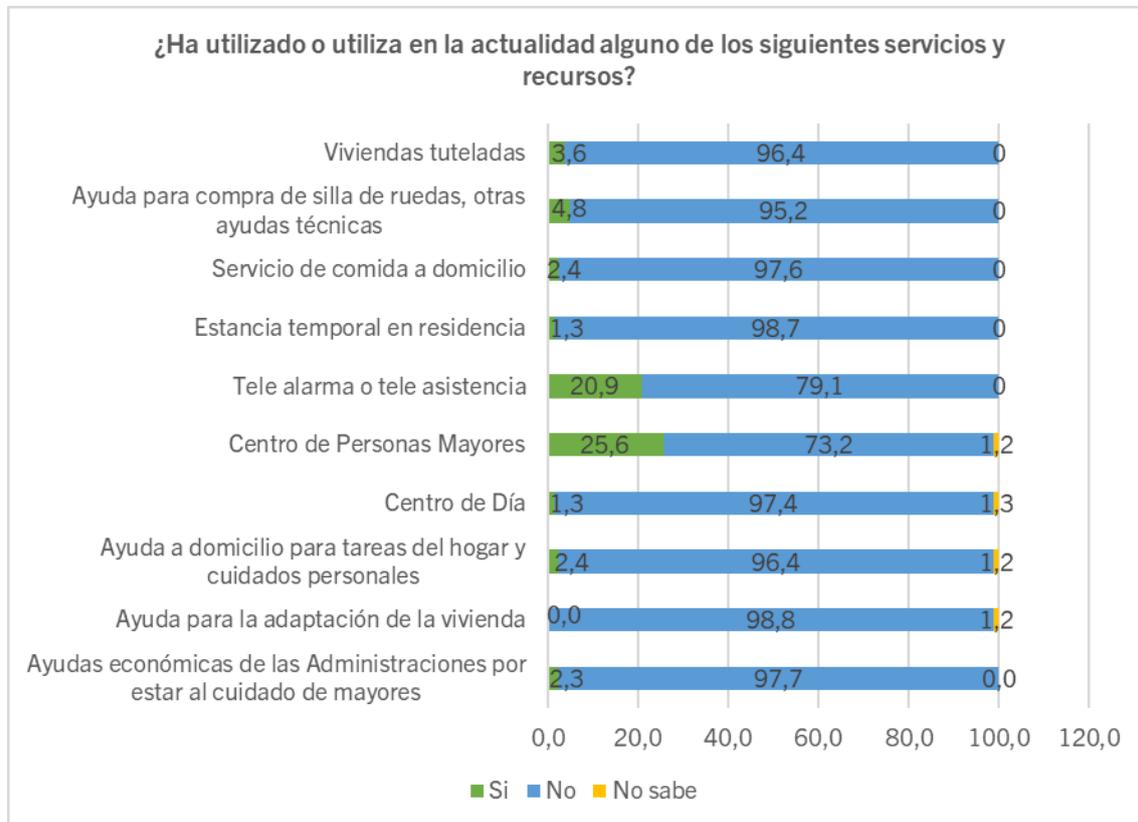
Fuente: Elaboración propia.

### 5.1.8.1 Servicios Sociales

#### Cartera de servicios y cobertura de Servicios Sociales.

Según los datos obtenidos en la encuesta, las personas mayores utilizan los servicios y recursos de Servicios Sociales en la siguiente proporción: el Centro de Mayores (25,6%), el servicio de telealarma o teleasistencia (20,9%), las ayudas para la compra de silla de ruedas u otras ayudas técnicas (4,8%), las viviendas tuteladas (3,6%), la ayuda a domicilio para las tareas de hogar y cuidados personales (2,4%), las ayudas económicas de las Administraciones por estar al cuidado de una persona mayor (2,3%), y por último las estancias temporales en residencia (1,3%) y Centros de Día (1,3%).

**Gráfico 36. Acceso a servicios y recursos por personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Centrándonos en los discursos extraídos de los grupos de discusión, se observa que **uno de los servicios que cuenta con mayor grado de satisfacción es la teleasistencia**. “Yo tengo teleasistencia, que me llaman todas las semanas a ver que tal estoy, como me encuentro”. “A mí también me llaman todas las semanas para ver cómo me encuentro y me dicen que si necesito algo que llame...”.

En lo relativo al **servicio a domicilio**, las personas mayores **lo consideran un recurso fundamental, el cual les facilita desenvolverse en su domicilio con la mayor calidad de vida y autonomía posible**. De los discursos extraídos, se puede deducir que, **en su práctica mayoría son mujeres las que dan este servicio**.

En cuanto a la satisfacción con este recurso, se obtiene una disparidad de opiniones. Por un lado, están **las personas que se muestran muy satisfechas con el servicio de ayuda a domicilio y con la atención recibida**. Consideran que las personas que dan este servicio son profesionales que saben desenvolverse en estas tareas y esto repercute en la salud de la persona mayor que está siendo cuidada. “Es

---

de gran ayuda. Viene una señora que la trata con mucho cariño y la ayuda bañarla, a vestirla, a hacer un par de cosillas”. “Es fundamental contar con una persona que sea profesional en estas cosas”.

Por otro, varias **personas manifiestan que preferirían que el servicio pudiera adaptarse mejor a sus necesidades, por ejemplo, a nivel de horarios. Algunas personas indican que el personal rota con mucha frecuencia y otras comentan que necesitarían que se les ampliara el número de horas de este servicio:** “La dificultad que encuentro es que la persona viene una hora y en una hora pues no da tiempo a que ella me ayude a bajar la escalera, por lo que no puedo salir a la calle”, “Cada tres o cuatro meses por unas circunstancias o por otras siempre cambia el personal”, “A mí la ayuda que me dan no me resulta suficiente”.

**Otra demanda que se recoge en los discursos es que este recurso pueda extenderse también a los fines de semana:** “Los fines de semana no tenemos ayuda ninguna y en mi caso es una necesidad”, “Yo no pido más horas, pero pido poder repartirlas también en el fin de semana. Parece que los domingos la gente que tiene dificultades no las va a tener”, “Los fines de semana nos las apañamos como podemos”.

Son varias las personas mayores que, bien porque no tienen concedido el servicio de ayuda a domicilio o bien porque necesitan de un mayor número de horas de apoyo, **contratan de manera privada este servicio.** “Yo pago a una señora para que venga y me ayude con las tareas de casa”, “Yo me apaño pagando a una mujer, así que así es como nos arreglamos en casa”, “Yo necesito contratar a una persona porque yo no tengo vida para mí, no tengo vida”.

Por su parte, **las personas mayores que han participado en esta investigación valoran muy positivamente a los Centros de Día:** “Los Centros de Día son lugares muy buenos para la gente que verdaderamente ha entrado ya en un estado de discapacidad, están muy bien preparados”.

Dado el crecimiento poblacional que ha experimentado Paracuellos de Jarama, **una de las principales demandas de las personas mayores es que el municipio pueda contar con un Centro de Día y con una residencia municipal de la tercera edad. Sobre el Centro de Día es importante matizar que, en el momento de realización de este Diagnóstico, ya se ha comenzado con la construcción de este edificio en la calle Real de Burgos.** El Centro de Día estará conectado al Centro de Mayores por un patio central, con la intención de conformar un espacio urbano dedicado al cuidado y atención de las personas mayores del municipio. Entre los servicios que está previsto que este centro ofrezca se encuentran: la atención social, sanitaria y rehabilitadora; alimentación y nutrición; transporte adaptado; biblioteca y sala de lectura, así como diversas actividades culturales, recreativas y de ocio.

**En relación con la residencia de mayores, en la actualidad existe una de carácter privado y situada en el núcleo urbano de Miramadrid.** Una de las cuestiones a las que se hace referencia en los discursos es que esta residencia no cuenta con jardines o un patio en donde las personas mayores puedan pasear o estar al aire libre. Según se extrae de estos discursos, la residencia está construida justamente encima del centro comercial, de tal manera que la propia estructura del edificio y su entorno no se adapta a las necesidades que plantean las personas mayores: *“Encima del centro comercial está la residencia de ancianos. Como arriba en la residencia no hay jardines ni hay nada, pues algunas veces cuando voy al centro comercial veo a los pobrecitos que los están paseando por allí porque no hay jardines ni hay nada”, “Es como si fuera un edificio con habitaciones y ya está”.*

Las personas participantes en el estudio **consideran las residencias de mayores como un recurso fundamental**, por lo que plantean la necesidad de que existan **plazas públicas suficientes. El precio de las residencias privadas es un aspecto que genera cierta inseguridad** entre las personas mayores, temen no poder pagarlo en caso de necesidad: *“El día de mañana no sé si me lo voy a poder permitir, si lo voy a poder pagar”.* Asimismo, son conscientes de que en los municipios colindantes el número de plazas de carácter público son muy escasas, por lo que creen que debe dotarse a las personas mayores de una mayor financiación pública que permita hacer frente al gasto que supone una residencia privada.

Por último, la dramática situación que han vivido las personas mayores en las residencias de todo el país a consecuencia de la pandemia por Covid-19, ha generado entre las personas mayores una sensación de miedo e inseguridad. Las personas mayores consultadas ven las residencias como el último recurso al que acudir. **En su amplia mayoría, prefieren vivir en sus domicilios, con el apoyo de los recursos necesarios para poder llevar una vida autónoma y de calidad:** *“La residencia es donde van los mayores o los que están muy mal, nosotros todavía no”.*

#### Acceso a los Servicios Sociales.

En los discursos extraídos se observa que **el Centro de Mayores resulta uno de los accesos principales a los Servicios Sociales por parte de la población mayor del municipio.** Las personas mayores **valoran enormemente el trabajo que realizan las profesionales de este centro.** Consideran que **la atención que dan es de calidad y accesible** a las personas mayores. **Lo que más valoran es la cercanía y la atención individualizada** que reciben.

En línea con lo anterior, **valoran especialmente el trabajo que han realizado las profesionales de los Servicios Sociales en los meses de confinamiento domiciliario,** a la hora de realizar seguimientos, acompañar a las personas mayores y

atender a sus necesidades: *“Aplaudo y agradezco a los Servicios Sociales su ofrecimiento y ayuda en el confinamiento por el Covid-19, al hacernos la compra en tiempos tan duros para las personas más vulnerables”*.

Asimismo, también **se recopilan testimonios de algunas personas que consideran que los trámites para solicitar servicios pueden dilatarse en el tiempo y conllevan más burocracia de la que les gustaría:** *“He pedido ayuda domiciliaria a la Comunidad de Madrid. Me han dicho que sí, pero todavía lo estoy esperando. Hace ya muchos meses”, “Necesito ayuda para el aseo personal tal y como me estuvieron proporcionando durante el Covid. Simplemente entrar y salir de la ducha es una carrera de fondo y una actividad peligrosa para un enfermo de 90 años”, “Tengo a mi marido enfermo desde hace 6 meses y he pedido ayuda a asistente social y todavía no me han respondido a nada”*.

Por último, **desde el año 2013 a la actualidad se ha atendido al 0,40% de las mujeres mayores del municipio como víctimas de violencia de género.** En el momento de realización de este diagnóstico no existe ninguna intervención activa en este ámbito.

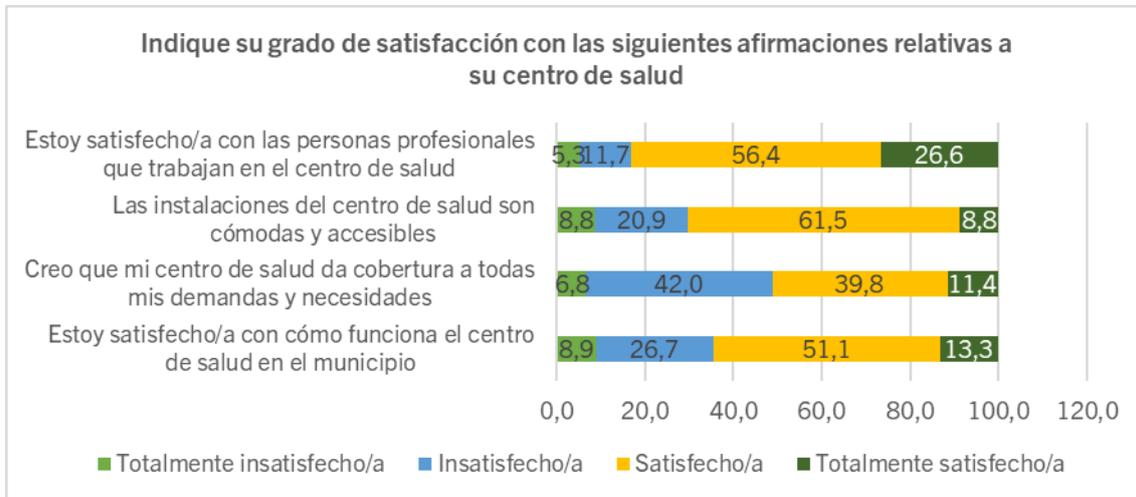
#### 5.1.8.2 SERVICIOS SANITARIOS

##### Cobertura de servicios sanitarios

Por lo general, **las personas mayores están satisfechas con la calidad de los servicios sanitarios que reciben.**

En la actualidad Paracuellos de Jarama cuenta con un centro de salud, situado en el casco antiguo, que es el que da atención a todo el municipio. En cuanto a la satisfacción con este centro, **los aspectos mejor valorados son los y las profesionales que trabajan en él, así como la accesibilidad y comodidad de las instalaciones.**

**Gráfico 37. Grado de satisfacción de personas participantes con centro de salud**



Fuente: Elaboración propia.

Sin embargo, en relación con el centro de salud, **los aspectos que cuentan con menor satisfacción son la cobertura que se da a las demandas y necesidades que plantea la población mayor, así como el funcionamiento de éste.**

Una de las principales demandas es que, dado el incremento poblacional que ha protagonizado Paracuellos de Jarama, **son varias las personas que plantean la necesidad de contar con otro centro de salud en la zona de Miramadrid: “Aquí hay mucha población y necesitamos que se construya un nuevo ambulatorio”.** En este sentido, manifiestan que desde hace años el Ayuntamiento cedió a la Comunidad de Madrid un terreno municipal para la construcción de un centro de salud o ambulatorio, sin embargo, todavía no está previsto comenzar con la construcción de esta dotación sanitaria. *“Desde el 2007 hay un terreno cedido por el Ayuntamiento para hacer un ambulatorio, pero está aún el cartel que casi que se le han borrado ya las letras”.*

En cuanto a la cobertura privada, en la zona de Miramadrid existe una clínica médica.

**Las personas mayores por lo general se muestran satisfechas con la atención recibida por los y las profesionales del Hospital Infanta Sofía.** Este centro hospitalario de referencia para la población de Paracuellos de Jarama está situado en San Sebastián de los Reyes. El aspecto con el que se encuentran más en desacuerdo es el tiempo de espera para las citas con especialistas, que consideran excesivo: *“Ayer pedí una cita para una colonoscopia y me han dado para dentro de un año...” “El tiempo de espera es mucho”.*

Una de las demandas que más se repite, tanto en la encuesta como en los grupos focales y entrevistas en profundidad, es **la necesidad de que el municipio de Paracuellos de Jarama cuente con un servicio de podología.** La atención

podológica es una prestación que no está contemplada en el sistema de salud público, por esta razón, las personas mayores solicitan la dotación subvencionada de este servicio, que consideran fundamental a la hora de garantizar su movilidad y la prevención de lesiones.

**Otra demanda de las personas mayores es que el municipio cuente con un tanatorio.** Atendiendo a esta cuestión, en el momento de realización de este Diagnóstico se está pendiente de la **inauguración del velatorio municipal, construido en las instalaciones del cementerio municipal y que cuenta con dos salas.**

Por último, también se recoge en los discursos **la posibilidad de que se vuelva a contar con una unidad móvil de detección precoz del Cáncer de Mama**, el cual favorecería la detección temprana en el municipio y evitaba tener que desplazarse hasta el hospital.

#### Acceso a los Servicios Sanitarios

**Uno de los principales inconvenientes que revelan las personas mayores a la hora de acceder a los servicios sanitarios es la dificultad que encuentran a la hora de solicitar una cita médica.** Dada la brecha digital, las personas mayores están habituadas a llamar por teléfono para poder pedir una cita. Sin embargo, manifiestan que les resulta muy difícil que les atiendan, y una vez lo consiguen es frecuente que les pongan en espera: *“Por teléfono está muy fastidiado, porque tú llamas y te dicen ‘espere usted un poquito’ y estás ahí esperando y esperando y al final te cuelgan”*.

Esta situación provoca que las personas mayores terminen personándose en el centro de salud, lo que les implica desplazarse y realizar colas de pie hasta ser atendidos: *“Yo es que me presento allí y te dicen: ‘¿por qué no llama usted?’ Y digo: oiga es que llevo media hora llamando y no hay nadie que coja el teléfono”*. En el caso de las personas con movilidad reducida, el hecho de no poder ser atendidas por teléfono supone una barrera a la hora de poder acceder a los servicios sanitarios, pues deben trasladarse al centro de salud para pedir una cita o se ven en la necesidad de delegar esta tarea en otra persona: *“Yo soy una persona minusválida y ayer estuve todo el día llamando al centro de salud y me decían en cinco minutos la vamos a atender, pero estuve llamando como desde las nueve hasta las cinco de la tarde y no me atendió nadie”*.

Junto con lo anterior, a consecuencia del impacto de la pandemia por Covid-19 se han generalizado las consultas médicas telefónicas, sin embargo, las personas mayores prefieren ser atendidas de manera presencial por sus médicos y médicas de cabecera: *“Con el centro de salud no estoy satisfecha, porque a mí no me gusta que la consulta sea por teléfono”, “El doctor me llama por teléfono y me receta, o me dice haz*

esto o haz lo otro”. “Yo necesito que me hagan una espirometría porque soy asmática, pero me han dado cita telefónica, ¿cómo me van a hacer una espirometría por teléfono?”.

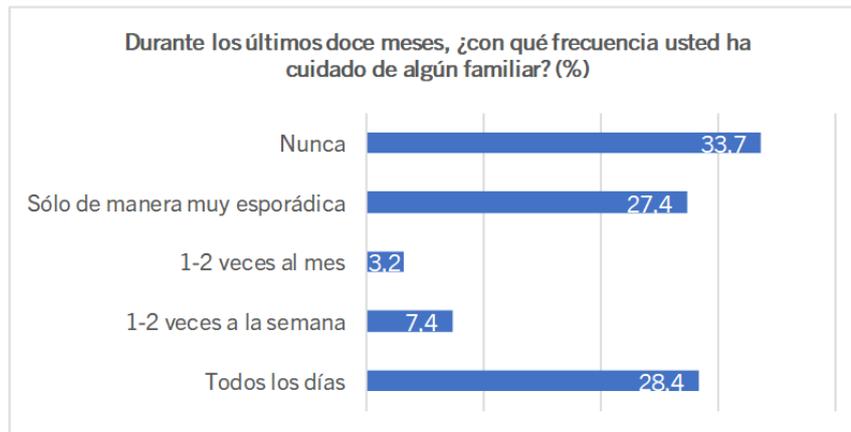
Otra de las demandas que se observan en el acceso a los servicios sanitarios es el caso de **algunas personas mayores de origen extranjero que manifiestan no tener acceso a la sanidad pública**. En este sentido, es posible que existan personas con derecho a la sanidad pública que piensen que no lo tienen. Otra razón es que la burocracia, la petición de documentos acreditativos o el tiempo de espera para la resolución estén resultando una barrera en el acceso. Asimismo, de los discursos se extrae que algunas personas extranjeras, aunque cuenten con permiso de residencia, al no haber cotizado en España y no contar con permiso de trabajo no pueden acceder al sistema público de salud: “Yo tengo un seguro privado para ir al médico porque como soy venezolana a mí en el ambulatorio no me atienden, porque yo nunca coticé en España”, “Yo no tengo ese derecho, tuve que hacerme un seguro privado para poder venir a la clínica”, “A mí me gustaría tener seguridad social, pero todavía no lo he logrado”.

### 5.1.7.3 LA PROVISIÓN DE CUIDADOS EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Entre las personas que indican que requieren de apoyos para realizar las actividades básicas del día a día, **un 53% manifiesta que la provisión de estos cuidados corre a cargo de algún familiar o persona cercana**. En este sentido, cuando las personas mayores requieren de ayuda, el cuidado familiar tiene un especial protagonismo. Tal y como se extrae del análisis cualitativo, en su mayoría las personas cuidadoras de personas mayores suelen ser los hijos o las hijas, aunque también sus cónyuges o parejas.

**Entre las personas mayores que al mismo tiempo son cuidadoras de algún miembro de la familia, un 28,5% manifiesta realizar tareas de cuidados todos los días, un 7,4% de 1 a 2 veces por semana y un 3,2% de 1 a 2 veces al mes**. Por su parte, un 33,7% indica que en los últimos doce meses no ha cuidado de ningún familiar. Si se cruza esta variable con el género de la persona encuestada se observa que, **entre las personas mayores que manifiestan cuidar de su familiar todos los días, las mujeres representan una proporción mayor que los hombres**.

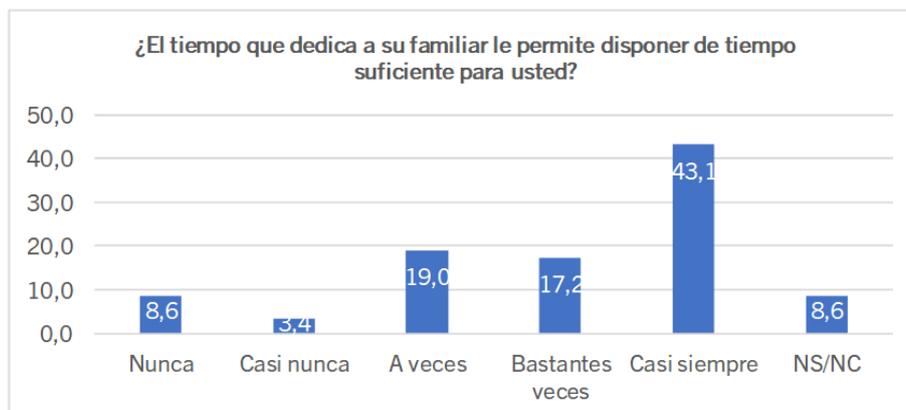
**Gráfico 38. Cuidado de otras personas por personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

Entre las personas mayores que cuidan de algún familiar, **un 8,6% manifiesta que el tiempo que dedica a su familiar nunca le permite disponer de tiempo suficiente para sí mismo/a**, un 3,4% indica que casi nunca dispone de este tiempo y un 19% revela que a veces.

**Gráfico 39. Uso del tiempo de personas participantes**



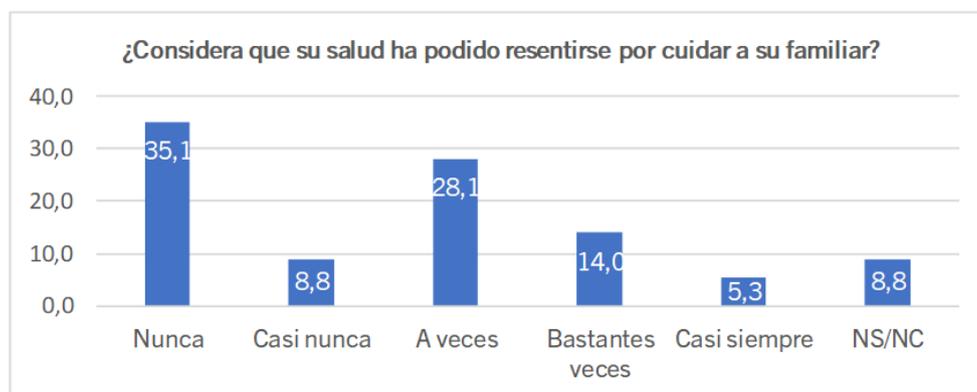
Fuente: Elaboración propia.

En relación con estos datos, en el análisis cualitativo se observa que **las personas mayores que son al mismo tiempo cuidadoras, dedican prácticamente la totalidad del día a los cuidados de su familiar, lo que no les permite disponer de tiempo suficiente para sí mismos/as**: *“Tengo que darle el desayuno, la comida, la merienda, la cena, ayudarla con el baño... No tengo tiempo para ordenar mi vida, hay un vacío ahí. A veces hay una incapacidad para poder resolver tus propios problemas*

cotidianos”, “Yo dedico todo el día menos la noche”, “Cuando enferman desde que te dan el diagnóstico ya tienes que dedicarte al cuidado y a que cumplan el tratamiento”.

Junto con lo anterior, un 5,3% de las personas mayores que cuidan de un familiar consideran casi siempre que su salud se ha podido ver deteriorada por los cuidados que dedican a su familiar. Por su parte, un 35,1% de las personas nunca ha considerado que su salud se haya podido resentir por cuidar a un familiar. En lo relativo a esta cuestión, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas por razón de género.

**Gráfico 40. Percepción de estado de salud de personas participantes cuidadoras**



Fuente: Elaboración propia.

En este sentido, en el análisis cualitativo se observa que, **por lo general, los cuidados que las personas mayores dedican al cuidado de sus nietos o nietas, no se vivencia como un aspecto que puede deteriorar la salud:** “Yo no he sentido nunca desgaste”. “Alguna noche ha dormido mi nieto en casa y yo tan contento”. “Para mí peso ninguno, yo al menos lo llevo muy bien”. Por el contrario, **cuando las personas mayores dedican cuidados a otras personas mayores**, fundamentalmente sus parejas (pero también otros miembros de la familia), **tienen una mayor sensación de que esta cuestión afecta a su propia salud.** Tal y como se evidencia especialmente en el grupo focal protagonizado por personas cuidadoras, la sensación que tienen estas personas es de “desgaste”, “agotamiento” y “resignación”. “Yo aguanto y aguantaré porque es así la vida y no hay más”, “Ahora soy yo la que llevo todo y eso me genera a veces estar saturada”.

Uno de los aspectos que genera más inseguridad entre las personas que cuidan es el temor que tienen a envejecer o perder autonomía y que esto pueda traducirse en no poder seguir cuidando a su familiar: “Yo estoy saturada, porque ya van a peor. Y claro, yo me voy haciendo mayor también y veo que no voy a llegar, hasta ahora he llegado, pero no sé cómo será en el futuro”, “Yo me las arreglo ahora

*bien pero claro...lógicamente si a mí me faltaran un poco las fuerzas la cosa va a estar difícil. Pero bueno, mientras yo pueda..."*

Volviendo a los resultados que se extraen de la encuesta, un 5,8% de las personas mayores que cuidan de un familiar casi siempre han valorado la posibilidad de delegar el cuidado de su familiar a otras personas, un 1,9% lo ha considerado bastantes veces y un 13,5% a veces.

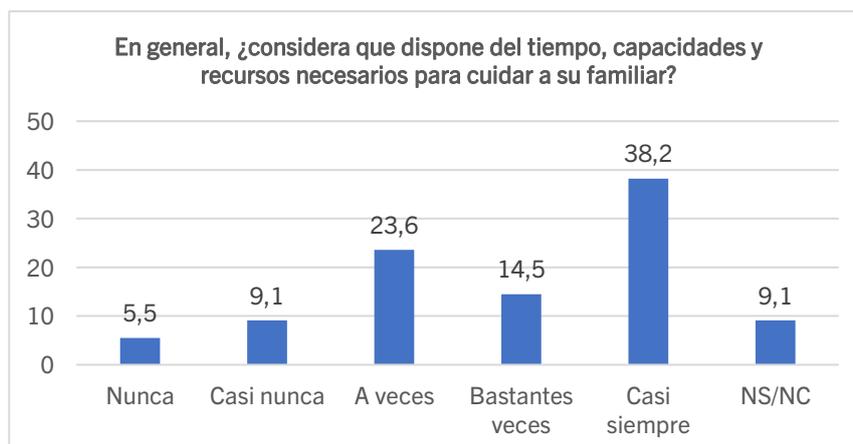
**Gráfico 41. Posibilidad de delegar el cuidado familiar en otras personas**



Fuente: Elaboración propia.

Por último, en lo relativo a la encuesta, **un 5,5% de las personas mayores consideran que nunca disponen del tiempo, las capacidades y los recursos necesarios para cuidar a su familiar, y un 9,1% indica que casi nunca lo dispone.** Por su parte, **un 38,2% manifiesta que casi siempre disponen del tiempo, de las capacidades y de los recursos necesarios para cuidar a su familiar.**

**Gráfico 42. Percepción del cuidado proporcionado por personas participantes**



Fuente: Elaboración propia.

---

En lo relativo a la provisión de cuidados, es destacado mencionar que **las mujeres que han participado en los grupos focales y que viven en pareja con un hombre, manifiestan que son ellas las que principalmente se encargan de todas las tareas domésticas.** *“Hay roles diferenciados entre hombres y mujeres, pero no sólo en el pueblo, sino en todos los lados”, “Él en la casa no hace nada”, “Mi marido podría colaborar... ¡se ha jubilado!”.* Asimismo, estas mujeres aprecian diferencias significativas con las generaciones más jóvenes, incluidos sus propios hijos, que consideran que realizan las tareas del hogar de una manera más corresponsable: *“Yo veo a mis hijos que ponen lavadoras, hacen la comida, llevan a los chicos, los bañan, los visten...Algo va cambiando”, “Mis hijos, como los dos trabajan, pues se van y cuando llegan hacen la cama, friegan, planchan, hacen lo que haga falta, los dos”.* **Las mujeres que han participado en los grupos focales proponen realizar una mayor sensibilización en igualdad dirigida a los hombres mayores del municipio que rompa con las diferencias arraigadas en los roles tradicionales de género.**

## 6. Atención municipal a las demandas de la población mayor

Tal y como se ha ido señalando a lo largo de este Diagnóstico, Paracuellos de Jarama ha ido experimentando en los últimos años una serie de cambios que están transformando el municipio, adaptando los recursos, servicios e infraestructuras a las demandas de su población.

A modo de síntesis, en este epígrafe se señalan las actuaciones municipales más destacadas que atienden a las necesidades específicas planteadas por las personas mayores, distinguiendo entre aquellas que ya han sido realizadas, las que están en marcha y las que cuentan con un proyecto.

ACTUACIONES REALIZADAS	
<b>Espacios al aire libre y edificios</b>	Mejora de luminarias LED en zonas verdes.
	Instalación de pasos de peatones inteligentes.
	Instalación de nuevas papeleras.
	Instalación de pérgola en la pista de petanca.
	Creación de nuevos parques públicos.
	Creación de área de esparcimiento canina.
	Instalación de nuevos contenedores de residuos.
	Plantación de árboles.
<b>Transporte</b>	Nueva línea de autobús que conecta Paracuellos con Torrejón de Ardoz (bus 215).
	Nueva línea de autobús nocturna que conecta Paracuellos con Madrid (N204).
	Reasfaltado de carril bici.
	Construcción de un parking público en la c/Real de Burgos.
	Instalación de puntos de recarga de vehículos eléctricos.
<b>Participación social</b>	Se retoman las actividades presenciales destinadas a mayores (suspendidas a consecuencia de la pandemia por Covid-19).
	La actividad de baile se retoma en el Centro de Mayores con carácter gratuito.
<b>Salud y servicios sociales</b>	Incremento del personal de Servicios Sociales.
	Refuerzo de la atención en Servicios Sociales.
	Aumento de las ayudas directas para facilitar la integración social y prevenir situaciones de exclusión en el municipio.
	Construcción de un tanatorio de dos salas en las instalaciones del cementerio municipal.
	Construcción de nuevos nichos en el cementerio municipal.

ACTUACIONES EN MARCHA	
<b>Espacios al aire libre y edificios</b>	Adecuación de los miradores.
	Instalación de nuevos pasos de peatones inteligentes.
	Instalación de nuevos contenedores de residuos.
	Construcción de una nueva superficie comercial.
<b>Participación social</b>	Construcción de una Biblioteca Municipal.
<b>Salud y servicios sociales</b>	Construcción de un Centro de Día.
	Cubierta terraza del Centro de Mayores.

ACTUACIONES EN PROYECTO	
<b>Espacios al aire libre y edificios</b>	Remodelación del casco urbano.
	Proyecto de Bosque Urbano.
	Parque Mirador/Observatorio.
	Supresión de barreras arquitectónicas.
<b>Transporte</b>	Construcción de un parking público en la Plaza de San Pedro.
	Instalación de nuevos kilómetros de carril bici.
	Nuevas líneas de autobuses a Plaza de Castilla, Avenida de América y Alcalá de Henares.
<b>Participación social</b>	Construcción de un complejo deportivo con piscina cubierta.
	Construcción de un centro cívico de ocio y de comercio.
	Finalización de centro dedicado a la cultura.
	Construcción de un auditorio.
	Instalación de Pista polideportiva.

## 7. Propuestas de mejora

Tomando en consideración los principales resultados obtenidos en el presente diagnóstico y atendiendo en todo momento a las necesidades que plantean las personas mayores en el municipio, en este epígrafe se enumeran una serie de propuestas de mejora que pretenden hacer de Paracuellos de Jarama una ciudad más amigable con las personas mayores, favoreciendo su bienestar, envejecimiento activo y plena participación en la comunidad. Estas recomendaciones pretenden ser el punto de partida para el diseño de las actuaciones que posteriormente se abordarán en la segunda fase de este proceso: la elaboración del Plan de Acción.

Las propuestas de mejora que se presentan a continuación siguen la estructura de las áreas de estudio contempladas a lo largo de este estudio.

1. ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS	
<b>General</b>	Elaborar un Plan Municipal de Accesibilidad con el objetivo de hacer más accesible el entorno urbano del municipio.
	Realizar campañas de promoción del civismo en el municipio.
<b>Aceras y calles</b>	Mejorar el estado actual del pavimento.
	Reducir los desniveles existentes en las aceras.
	Mejorar la accesibilidad de las aceras, priorizando aquellas que estén próximas a edificios y recursos municipales.
<b>Pasos de peatones</b>	Mejorar las labores de limpieza y mantenimiento de las aceras.
	Universalizar la nivelación de todos los bordillos a los pasos de peatones.
	Potenciar las labores de mantenimiento en los pasos de peatones, especialmente en lo relativo a la señalización.
	Extender el número de pasos de peatones inteligentes.
<b>Bancos y asientos</b>	Realizar un mapeo de bancos públicos.
	Aumentar la dotación de bancos, tanto en los parques y zonas de recreo como distribuidos por la vía pública.
	Reparar o sustituir los bancos en mal estado y preservar el estado de los existentes.
<b>Parques y zonas verdes</b>	Potenciar las tareas de mantenimiento, limpieza y jardinería.
	Dotación de mayor número de zonas verdes y ajardinadas en el casco antiguo.
	Aumentar la vigilancia y seguridad en los parques del municipio.
	Aumentar la superficie arbolada y dotar de mayor sombra los parques.
	Aumentar el número de parques caninos.
	Mejorar la accesibilidad de los caminos y paseos del parque del Picón del Cura.

1. ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS	
<b>Iluminación</b>	Mantener el estado actual de las farolas y realizar tareas de mantenimiento en aquellos casos en los que sea necesario.
<b>Mantenimiento y servicios de limpieza</b>	Refuerzo del mantenimiento y los servicios de limpieza, especialmente en los parques y zonas verdes.
<b>Aseos públicos</b>	Dotación de baños públicos accesibles, especialmente en lugares transitados.
<b>Comercios</b>	Potenciar el comercio de proximidad.
	Generar un programa de descuentos en la red de comercios locales destinados a la población mayor.
<b>Entorno</b>	Ampliar las zonas peatonales.
	Reducir el volumen de tráfico de coches en el casco antiguo.
	Diseño de acciones que potencien la seguridad de las personas mayores, especialmente entre las mujeres.

2. TRANSPORTE	
<b>Transporte público</b>	Revisión de las conexiones de autobuses entre Los Berrocales de Jarama y los Altos de Jarama con Madrid.
	Mejorar la frecuencia y el horario de autobuses, especialmente los que conectan con Los Berrocales de Jarama y los Altos de Jarama.
	Fomentar la sensación de seguridad en el uso del transporte público en tiempos de Covid-19.
<b>Transporte privado</b>	Dotación de un mayor número de plazas de aparcamiento público en el casco antiguo.
	Ampliación del horario nocturno del aparcamiento subterráneo municipal.
	Mayor control y vigilancia del uso de las tarjetas de aparcamiento PMR.
	Reserva de plazas de aparcamiento para personas mayores.
	Ofertar cursos de educación vial para personas mayores.
<b>Traslados en ambulancia</b>	Realizar un informe de detección de necesidades en el uso del servicio de traslado en ambulancia.

3. VIVIENDA	
<b>Accesibilidad</b>	Proporcionar información, ayudas y subvenciones para la instalación de ascensores en comunidades que no dispongan de uno.
	Proporcionar información, ayudas y subvenciones para la adaptación de viviendas a las necesidades de personas con movilidad reducida.
<b>Recursos y servicios cercanos</b>	Favorecer el comercio de proximidad.
	Potenciar el acceso de las personas mayores a los recursos y servicios.

4. RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL	
<b>Reconocimiento</b>	Realizar tareas de sensibilización que pongan en valor a las personas mayores y reconozcan su papel en la sociedad.
	Potenciar el papel que tienen las mujeres mayores del municipio.
<b>Inclusión</b>	Favorecer la integración de las personas mayores, especialmente de aquellas que no residan en el casco urbano.
	Mejorar la inclusión de las personas mayores que tienen movilidad reducida o un estado de salud que no les permite salir con asiduidad de sus domicilios.
	Potenciar la participación activa de las personas mayores en el municipio.
	Fomentar la inclusión de las personas mayores en todas las actividades municipales que se organizan en el municipio.
	Promover actividades de carácter intergeneracional.

5. PARTICIPACIÓN SOCIAL	
<b>Espacios</b>	Dotación de una mayor oferta de espacios municipales dedicados al ocio, especialmente en la zona de Miramadrid, Altos de Jarama o Berrocales de Jarama.
	Ampliación del aforo del Centro de Mayores.
	Instalación de una piscina cubierta.
<b>Oferta de actividades</b>	Ampliar la oferta de actividades ofertadas.
	Contar con la opinión y preferencias de las personas mayores a la hora de realizar la planificación de las actividades.
	Ampliar el número de plazas ofertadas.
	Ampliar la oferta de talleres de informática y de uso de las nuevas tecnologías.
	Potenciar la dotación de equipos informáticos en el Centro de Mayores.
	Crear actividades específicas destinadas a que las personas mayores aprendan a tocar un instrumento musical.
<b>Accesibilidad</b>	Potenciar el acceso a las actividades de carácter público y privado, especialmente las relacionadas con el deporte.
	Mejorar el acceso de las personas mayores que no residen en el casco urbano a los espacios de ocio.
	Potenciar los canales de comunicación como medida de fomento de la participación social.
<b>Tejido asociativo</b>	Dotar a las asociaciones de personas mayores de recursos para la organización de actividades subvencionadas.
	Fomentar redes de colaboración municipal con asociaciones de Paracuellos de Jarama que cuenten con la participación de personas mayores.
	Potenciar la colaboración con asociaciones de mujeres del municipio.

6. COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN	
<b>Nuevas tecnologías</b>	Potenciar el acceso de las personas mayores a las nuevas tecnologías.
	Ampliar los cursos sobre el uso de nuevas tecnologías dirigidos a la población mayor.
	Reducir la brecha digital, especialmente la que acusan las personas mayores de 80 años.
	Generar espacios de acompañamiento municipal en la realización de trámites telemáticos.
<b>Acceso a la información</b>	Favorecer que las personas mayores tengan acceso a la información municipal.
	Potenciar los canales de comunicación municipal.
	Dotar de mayores recursos a los servicios de atención telefónica municipal.
	Potenciar los servicios de atención telefónica personalizada en detrimento de los servicios telefónicos automatizados.
7. PARTICIPACIÓN CÍVICA Y EMPLEO	
<b>Participación cívica</b>	Potenciar la participación y la colaboración de las personas mayores como agentes activos en el municipio.
	Atender a las necesidades que plantean las personas mayores.
	Llevar a cabo un mayor número de consultas ciudadanas.
	Desarrollar estudios de necesidades y sondeos a la hora de llevar a cabo iniciativas municipales que afecten directa o indirectamente a la población mayor.
	Potenciar el tejido asociativo municipal.
<b>Empleo y voluntariado</b>	Apoyar y orientar a aquellas personas mayores que deseen permanecer en el mercado laboral.
	Potenciar las labores de voluntariado.
8. SALUD Y SERVICIOS SOCIALES	
<b>Servicios sociales</b>	Facilitar información sobre la cartera de servicios sociales a los que puede acceder la población mayor.
	Optimizar la burocracia que implica la tramitación de un servicio.
	Optimizar los plazos y tiempos de demora a la hora de conceder un servicio.
	Favorecer que las personas mayores puedan continuar viviendo en sus domicilios si así lo desean.
	Dotar de los recursos necesarios para que las personas mayores puedan llevar una vida autónoma y de calidad.
	Trabajar en la mejora del Servicio de Ayuda a Domicilio, adaptándolo a las necesidades de las personas mayores.

---

8. SALUD Y SERVICIOS SOCIALES	
	Dotar al municipio con un Centro de Día.
	Dotar al municipio con una Residencia municipal.
<b>Salud</b>	Dotar al municipio con un nuevo Centro de Salud en la zona urbana de Miramadrid.
	Potenciar los canales de comunicación con las personas mayores de origen extranjero sobre las vías de acceso a la sanidad pública.
	Incluir el servicio de podología en la cartera de servicios.
<b>Cuidado familiar</b>	Realizar acciones específicas de atención a las necesidades que plantean las personas cuidadoras.
	Potenciar programas de Respiro Familiar.
	Llevar a cabo acciones de sensibilización en materia de igualdad de género dirigidas a hombres mayores del municipio.