



Foto: Conny Fridh, Johnér

8. Envejecer en Suecia

Índice

La Vejez

Actividades y beneficios para personas mayores

Pensiones

Cuidado de ancianos

Cuando alguien fallece

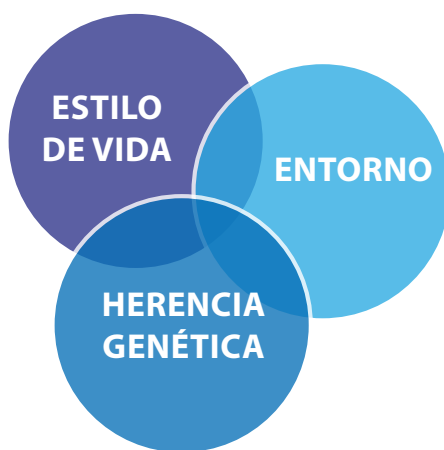
Derecho sucesorio

La Vejez

En Suecia las personas viven muchos años. La esperanza media de vida es de 82 años para el conjunto de la población. En el caso de las mujeres es aproximadamente 84 años y los hombres, 80 años.

El hecho de que la esperanza media esté aumentando hace que la proporción de personas mayores en la población también sea más alta. La esperanza media de vida aumenta alrededor de un año cada década. Nada indica por ahora que vaya a cambiar esta tendencia. De los 10 millones de habitantes que tiene Suecia en la actualidad, el 18% es mayor de 65 años, la edad de jubilación. Se estima que en 2030 más del 30 % de la población de Suecia será mayor de 65 años.

Cuántos años una persona vive depende de varios factores. La herencia biológica que lleva dentro en forma de genes de los padres y parientes tienen influencia sobre su longevidad, así como lo tiene también el entorno en que vive y el estilo de vida que lleva. Envejecer significa muchos cambios, tanto física como psicológica y socialmente. Uno no puede cambiar sus genes, pero sí que puede influir en su salud con su manera de vivir.



El Instituto Nacional de Salud Pública destaca a cuatro áreas que influyen en un envejecimiento saludable:

- La actividad física
- Buenos hábitos de alimentación
- Vida comunitaria
- Actividades con sentido/sentirse útil

Lo que hace una persona ya de joven afecta a la salud que tendrá de mayor. El tabaquismo, malos hábitos de alimentación, estrés, falta de ejercicio físico, drogas y alcohol son perjudiciales para todos. Comer sano y hacer ejercicio físico a lo largo de la vida puede contribuir al bienestar de mayor. Estos factores también pueden contribuir a una vida más larga.

Cambios físicos

Los cambios físicos en el cuerpo son pequeños hasta los 40 años de edad, después aceleran. El germoplasma (ADN) de las células rigen el envejecimiento biológico que transcurre en diferentes niveles en el cuerpo. El proceso de envejecimiento, cuándo y cómo uno envejece, es muy diferente de una persona a otra. Algunos tienen el cabello gris y arrugas desde muy jóvenes, mientras que para otros no aparecen hasta más tarde.

Los cambios físicos del envejecimiento significan que nos hacemos más bajos, ligeros y al mismo tiempo más «secos», es decir, a causa de la disminución del metabolismo hay un riesgo más elevado de deshidratación. Es importante beber agua.

La disminución del metabolismo y el hecho de que las personas mayores a menudo se mueven menos, hace que no necesiten comer tanto. Por este motivo es especialmente importante que la comida sea de buena calidad y contenga un equilibrio entre nutrientes, vitaminas y minerales.



Foto: Johnér

Las personas mayores necesitan mucha más luz para ver bien que los jóvenes, por lo que es importante tener buena iluminación en el hogar. Con mayor edad también es más difícil percibir las notas altas y distinguir lo que alguien dice en un entorno ruidoso.

Para las personas mayores es más difícil mantener el equilibrio y se caen más fácilmente en comparación con los jóvenes. Hay muchas adaptaciones que se pueden hacer en casa para reducir el riesgo de un accidente, por ejemplo quitando alfombras o umbrales que puedan provocar una caída.

Por varios motivos los ancianos son más sensibles a los medicamentos que las personas jóvenes. Tienen menos líquido y más grasa en el cuerpo, lo que implica que algunos medicamentos que se disuelven en grasa permanezcan en el cuerpo por más tiempo de lo deseado.

Cambios psíquicos

El cerebro también cambia con la edad. La cantidad de células disminuye y el cerebro se encoge, pero las facultades mentales siguen prácticamente intactas. Muchas de las funciones de la memoria aguantan sin alteraciones y el vocabulario y los conocimientos generales a menudo se mantienen hasta una edad avanzada.

Sin embargo, el riesgo de demencia aumenta con la edad. Pero si empieza a fallar la memoria no tiene por qué ser a causa de demencia. Ejemplos de «olvido sano» puede ser no recordar dónde uno puso las gafas o las llaves. Indicaciones de un «olvido enfermo» es no recordar que uno lleva gafas ni que posee llaves, o perderse en un ambiente previamente conocido.

Es aconsejable seguir siendo activo tanto con el cuerpo como con la mente. El cerebro quiere aprender durante toda la vida, a través de palabras, imágenes, canciones, música, juegos y humor, animales, naturaleza y contactos sociales. El cerebro nunca es demasiado viejo para aprender nuevas cosas, pero tarda más a una edad avanzada.

Además, el cerebro es más sensible a muchos medicamentos, sobre todo psicotrópicos como sedantes y somníferos, pero también sustancias similares a la morfina, que forman parte de muchos analgésicos.

Cambios sociales

En el momento de jubilarse, para muchos empieza un período en que por primera vez en la vida pueden decidir libremente sobre su tiempo. Cada vez más ancianos permanecen en la vida laboral después de la edad de jubilación (65 años) y muchos trabajan en organizaciones sin ánimo de lucro, sin cobrar.

La calidad de vida durante la vejez depende fuertemente de cómo uno vive su situación, para que sea comprensible, manejable y tenga sentido. Los estudios demuestran que la vida comunitaria, sentirse parte de una comunidad, es importante para la calidad de vida. Eso implica ser activo, sentirse útil y tener buenas relaciones a otras personas.

Actividades y beneficios para personas mayores

Hay muchos beneficios y actividades dirigidos a las personas mayores.

Existen muchas asociaciones que organizan actividades para los jubilados. Un ejemplo es la Organización Nacional de Jubilados (PRO).

En muchos municipios en Suecia, los ancianos viajan gratis o pagan tarifas muy reducidas en el transporte público en ciertos horarios.



Foto: Matilda Karlsson, Administración Municipal de Gotemburgo

Si usted es mayor y tiene una discapacidad funcional que le impida viajar con el transporte público, le pueden conceder un servicio de transporte. En ese caso puede viajar en taxi por una tarifa reducida, en vez de ir en autobús o tranvía. Para obtener el servicio de transporte debe solicitarlo en el municipio donde está empadronado. También debe adjuntar un certificado médico donde el doctor explica por qué no puede ir con el transporte público.

Para los viajes dentro del propio municipio muchas veces hay un servicio llamado «líneas de flexibilidad». Son autobuses pequeños con el suelo al nivel de la acera para facilitar el acceso a personas con andador o silla de ruedas. La línea de flexibilidad se puede acercar más a su casa de lo que puede hacer el transporte público normal. Este autobús solo va a los lugares donde vive alguien que ha reservado plaza, por lo que el tiempo de viaje y la ruta puede variar de un viaje a otro.

Pensiones

La pensión de jubilación es el dinero que recibe al dejar de trabajar cuando llega a cierta edad. La cuantía que reciba dependerá entre otras cosas del sueldo que ganaba cuando trabajaba, de los años que haya trabajado y del dinero que usted haya ido ahorrando.

Su pensión proviene de diferentes instituciones. De la Dirección Nacional de Pensiones recibe la pensión general, mientras que su empleador le paga la pensión profesional. Además es posible que tenga una pensión de ahorro privado. Las distintas pensiones no se afectan mutuamente, sino que se suman para constituir su pensión total.

Es decisión de usted mismo cuándo quiere jubilarse. Como más tarde se jubile, más dinero cobrará cada mes de pensión. La edad mínima para cobrar parte de su pensión general es de 61 años, pero tiene derecho a trabajar hasta que tenga 67 años. Puede llegar a un acuerdo con su empleador sobre trabajar más allá de eso.

Usted elige la proporción de su pensión que quiere cobrar. Puede cobrar entre el 25 y el 100% de su pensión cada mes. Por ejemplo, puede elegir cobrar el 50% de su pensión y seguir trabajando media jornada.



Foto: Magnus Glans

La pensión general

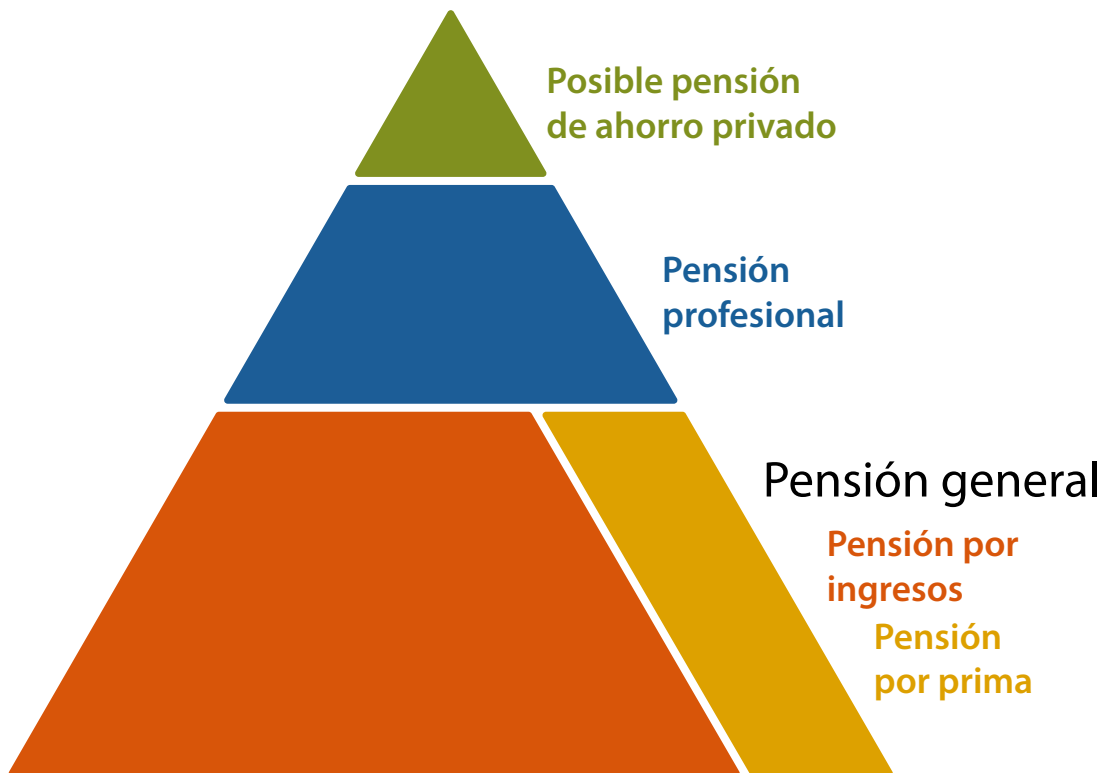
La pensión general es a la que tienen derecho todos aquellos que han residido y trabajado en Suecia. Es una pensión estatal abonada por la Dirección Nacional de Pensiones. Puede encontrar más información en la página web www.pensionsmyndigheten.se.

Si quiere saber más de su pensión general puede contactar con la Dirección Nacional de Pensiones por teléfono o pidiendo una cita previa en una oficina.

Acumulará fondos para su pensión cada año que trabaje, estudie o esté de baja parental. La pensión general se compone de la pensión por ingresos y la pensión por prima,

que se basa en sus ingresos. Si ha tenido pocos y ningunos ingresos puede recibir la pensión garantizada.

- **Pensión por ingresos.**
Su cuantía dependerá del dinero que haya ganado en el pasado. Anualmente cotiza un 16% de sus ingresos o salario para la pensión por ingresos. Aparte de los ingresos de trabajo, también se incluyen el subsidio de desempleo, de incapacidad laboral, de actividad, y el subsidio parental en los ingresos.
- **Pensión por prima.**
Anualmente cotiza un 2,5% de sus ingresos o salario destinados a diversos fondos, en lo que se llama la pensión por prima. Los fondos consisten en títulos de valores o acciones y usted mismo puede decidir los fondos de inversión donde quiere colocar su dinero. La cantidad que perciba en concepto de pensión por prima dependerá de cuánto haya aportado y de la marcha de las acciones y títulos de valor de los fondos donde haya depositado su dinero.
- **Pensión garantizada.**
Esta pensión es para aquellas personas que hayan generado poca o ninguna renta de trabajo. Para tener



Fuente: La Dirección Nacional de Pensiones

derecho a la pensión garantizada íntegra deberá haber residido como mínimo 40 años en Suecia. La suma se irá reduciendo gradualmente si ha vivido menos tiempo en el país. También puede disminuir si ya se beneficia de otra pensión, como por ejemplo, la pensión por ingresos.

Pensión profesional

La pensión profesional es la parte de la pensión aportada por su empleador. La mayoría de los asalariados tienen derecho a pensión profesional. Cómo está estructurada depende del acuerdo que haya entre las organizaciones sindicales y los empleadores. Si usted estudia, está desempleado, trabaja en un lugar sin convenio colectivo o es autónomo no cobrará pensión profesional.

Si trabaja por cuenta propia, usted mismo deberá cotizar para su propia pensión profesional. A esto se le denomina cotización social personal.

Pensión privada

Puede ahorrar por su cuenta para su pensión, ya sea en un banco o mediante un seguro vinculado a un fondo de inversión ofrecido por una empresa de seguros de pensión. Usted mismo decide cuánto desea ahorrar al mes y cuándo comenzar a ahorrar.

Subsidio de manutención para mayores

El apoyo a la subsistencia para los ancianos es un subsidio que puede cobrar si los otros beneficios jubilatorios no son suficientes para su subsistencia. Si ha cumplido 65 años y está cobrando todos los beneficios jubilatorios a los que tiene derecho, y aún así no tiene recursos para un nivel de vida aceptable, tiene derecho a cobrar el subsidio de subsistencia para ancianos. Cuando presente la solicitud, la Oficina Nacional de Pensiones de Suecia examinará al mismo tiempo si usted tiene derecho a un suplemento para subsidiar los gastos de vivienda.

Asignación para vivienda concedida a los pensionistas

La asignación para vivienda es un complemento de su pensión general. El coste de su vivienda, sus ingresos, sus bienes y su situación familiar determinan la cuantía que puede obtener en forma de asignación para vivienda.

Puede solicitar la asignación para vivienda a partir del año en que cumple 65 años y que cobra la totalidad de la pensión general. Puede solicitar, independientemente de cómo vive e incluso si usted es propietario de su vivienda. Puede solicitar aún si tiene bienes.

Puede leer más en la página web de la Oficina Nacional de Pensiones de Suecia: www.pensionsmyndigheten.se

Mudarse al extranjero con la pensión

La pensión por ingresos, la pensión por primas, la pensión profesional y la privada seguirá cobrando independientemente del país al cual se muda y por cuánto tiempo. Sin embargo, no es seguro que pueda seguir cobrando la pensión garantizada. Eso depende del país al cual se muda y qué tipo de beneficios tiene. Si tiene una pensión garantizada la podrá seguir cobrando en otro país de la UE/EEE, Suiza y en ciertos casos también en Canadá. El derecho al subsidio de manutención para mayores se pierde fuera de Suecia.

Cuidado de ancianos

Cuando una persona se hace mayor a menudo necesita ayuda con cosas prácticas en su día a día. En Suecia los ancianos que necesitan apoyo y ayuda tienen derecho a recibirlos por parte de la sociedad. Mientras que en otros países puede ser más habitual que la familia y parientes se hagan cargo de los ancianos, en Suecia es normalmente la sociedad quien asiste y cuida de las personas mayores. La familia a menudo sigue participando en la vida del anciano. El cuidado de ancianos se rige por la Ley de los Servicios Sociales y la Ley de Asistencia Sanitaria.

La responsabilidad de toda la atención médica y el cuidado de los ancianos, incluyendo el contacto con médicos y consultas de urgencias, es de la administración municipal o provincial. Está organizado de manera diferente en distintas partes de Suecia. Para solicitar servicios de cuidado de ancianos a través del municipio debe contactar con la sección responsable en la administración social. Un funcionario encargado de ayuda en la administración hace una evaluación, y después decide sobre el derecho a cuidados y su alcance.

El objetivo de los cuidados de ancianos es que las personas mayores puedan vivir una vida de calidad e independencia, sintiéndose seguras. También deben tener acceso a actividades significativas junto con otros.

Seguir viviendo en casa

Muchas personas mayores prefieren seguir viviendo en su casa en la medida que sea posible, y hoy en día hay grandes posibilidades de continuar en el hogar con la ayuda de la sociedad y diferentes tipos de adaptación del mismo. El municipio puede ayudarle con asistencia sanitaria y servicios para que pueda seguir viviendo en su casa. Esto se conoce como asistencia domiciliaria.

El personal de asistencia domiciliaria le ayudará a limpiar, comprar en el supermercado, hacer la cama, ducharse o afeitarse. También puede prestarle apoyo por las noches. Si sufre una enfermedad o lesión, podrá acudir una enfermera para cambiarle la venda o asistirle con los medicamentos.

Muchos municipios disponen también de personal que le ayuda con los pequeños arreglos, a veces conocido como «servicio manitas» (fixarservice). El personal del «servicio manitas» puede ayudarle a colgar un cuadro o cambiar cortinas. El objetivo es evitar que las personas mayores se caigan y se lesionen.

Si se siente inseguro permaneciendo en su casa existen otras posibilidades de vivienda para ancianos.

Viviendas para ancianos y viviendas seguras son viviendas adaptadas a las personas mayores, con umbrales bajos y ascensores especialmente amplios. Los propietarios suelen exigir que una persona tenga como mínimo 55 años para poder mudarse a una vivienda para ancianos y algunos años más para las viviendas seguras. Para vivir en una vivienda para ancianos o una vivienda segura no hace falta ninguna autorización del municipio. Usted adquiere o alquila la residencia por su cuenta.

Las residencias geriátricas es un tipo de vivienda propiedad del municipio donde una persona mayor puede alquilar un piso. Antes de que una persona entre en la residencia, se hace una evaluación de las necesidades que tiene. Allí puede pagar para que le ayuden a limpiar, cocinar y tareas similares.

Residencias especiales, también conocidas como **viviendas comunitarias**, son viviendas incluidas en el sistema de sanidad pública para personas mayores con necesidad de cuidados amplios. Para conseguir una plaza en una residencia especial es preciso que la persona tenga grandes necesidades médicas y sociales y precisa de asistencia sanitaria 24 horas al día.

Cuando alguien fallece

Morirse también se llama fallecer. Cuando un familiar mayor fallece en casa hay que contactar con personal sanitario. A veces van a buscar el cuerpo para llevarlo a un hospital donde un médico le declare muerto. Las personas que tienen preferencias especiales, por ejemplo con respecto a procedimientos religiosos, deben hablar con el personal sanitario sobre esto.

Después, los familiares pueden ponerse en contacto con un sacerdote, pastor, rabino, imán u otro representante religioso. Junto con este, los familiares pueden planificar el funeral a partir de posibles preferencias especiales religiosas. También puede ser una buena idea hablar con la Oficina de Gestión de Cementerios (kyrkogårdsförvaltningen) y con una funeraria que puede asistir con contactos y ayuda práctica.

Funeral

Cuando alguien muere en Suecia familiares y amigos cercanos suelen asistir al funeral. Es habitual cumplir los deseos del fallecido acerca de su entierro. Los deseos pueden haber sido dejados en un testamento o transmitidos verbalmente a otras personas. Hay distintas formas de officiar un funeral dependiendo de la confesión religiosa.

En Suecia los funerales normalmente se offician en la iglesia o en una capilla. La Iglesia de Suecia es la encargada de gestionar los lugares de enterramiento del país, con las excepciones de Estocolmo y Tranås donde es la administración municipal que se encarga. Esto es así independientemente de la filiación religiosa del difunto.

Los familiares pueden contactar con el encargado de entierros del municipio, que es una persona nombrada por la Diputación Provincial que trabaja para proteger los intereses del difunto y sus familiares. Tiene la responsabilidad de asegurar que las



Foto: Jenny Gaulitz, Johnér

personas que no son miembros de la Iglesia de Suecia tengan un entierro apropiado para ellos. Para ponerse en contacto con el encargado de entierro, los familiares pueden hablar con el municipio, la diputación provincial o su parroquia religiosa.

No hay ninguna normativa que exija la celebración de un funeral, pero sí es obligatoria la deposición del cuerpo dentro de un féretro. También existen normas que regulan las cremaciones y el modo de verter las cenizas a la tierra. La cremación implica la introducción en un horno crematorio de la persona fallecida en un féretro para su incineración. Tanto el cuerpo como el féretro se convierten en cenizas que se depositan en una urna, que posteriormente suele enterrarse en una sepultura. Las cenizas también pueden esparcirse en un lugar habilitado para ello por el cementerio. Si se desea, por ejemplo, esparcir las cenizas en el mar debe solicitarse permiso a la diputación provincial.

En la página web de la Iglesia de Suecia puede encontrar información sobre cementerios y espacios de sepultura en su lugar de residencia: www.svenskakyrkan.se

Si hay un deseo de enterrar el cuerpo fuera del país, una funeraria puede ayudar, por un precio estipulado, con el transporte al extranjero.

Normalmente transcurren una o dos semanas entre el fallecimiento y el funeral en Suecia. Pero suele ser posible enterrar el difunto lo más rápido posible después de fallecer si los familiares así lo desean. No obstante, la ley sueca

establece que el difunto debe ser enterrado o incinerado no más tarde que un mes después de fallecer.

Tener el féretro abierto en el funeral es poco frecuente en Suecia, pero no existen impedimentos formales para ello.

Todo el mundo en Suecia paga una tasa de entierro a través de los impuestos. La tasa incluye el derecho a utilizar un local para el funeral, por ejemplo una capilla, además del transporte del féretro desde el local de la ceremonia hasta la tumba.

En Suecia, alrededor del 83% de las personas optan por un sepelio religioso. En ese caso un sacerdote oficiará el funeral, si bien para ello hay que ser miembro de la Iglesia de Suecia. Un funeral religioso es gratuito para los miembros de la Iglesia de Suecia. Los sepelios religiosos pueden celebrarse también en un templo de una iglesia independiente o en una iglesia católica o ortodoxa.

Un funeral civil es una ceremonia no asociada a ninguna religión. Por lo tanto, no se celebra en la iglesia. Se puede celebrar en una capilla, en un jardín o tal vez en la naturaleza. La ceremonia corre a cargo de un oficiante civil.

Derecho sucesorio

Cuando alguien fallece hay leyes que regulan quién debe heredar el dinero y los bienes del difunto.

Si el difunto estaba casado, el esposo o esposa superviviente herederá todo. Los hijos comunes heredarán después del fallecimiento de dicho cónyuge superviviente. Mientras tanto, el esposo o esposa podrá disponer de los bienes como desee.

Si el fallecido tenía hijos con otra persona, estos podrán heredar de inmediato, o bien esperar a que el cónyuge superviviente muera para obtener su herencia. En caso de que el difunto no estuviera casado sus hijos heredarán todo, y de no existir estos, se designarán como herederos a los padres o hermanos.

Cuando un padre con un hijo menor de 18 años fallece, el menor debe ser asistido por un tutor legal. Este es una persona que procura proteger los derechos del menor.



Foto: Colourbox

Testamentaría

La testamentaría es el conjunto de dinero y bienes dejados por el difunto. Los familiares que van a heredar pasan a ser copropietarios de la testamentaría.

Inventario y liquidación de bienes gananciales, y partición de la herencia

Si la persona fallecida estaba casada y tenía sus bienes puestos en común con su cónyuge (régimen de gananciales), primero deberá dividirse todo entre estos, lo que se denomina liquidación de bienes gananciales. Una vez completado este trámite podrá partirse la herencia.

Un inventario de los bienes gananciales es una lista del patrimonio y las deudas del difunto. Este debe completarse como máximo tres meses después del fallecimiento y constituye después el fundamento de la liquidación de bienes gananciales, que es la partición del patrimonio del difunto.

Testamento

Un testamento es un documento legal cuyo autor, el testador, designa a sus herederos y lo que se adjudicará a cada uno de ellos. Sin embargo, se aplican una serie de excepciones. Los herederos forzosos (hijos, nietos o bisnietos del difunto) siempre pueden exigir su parte correspondiente de la herencia.

Los testamentos deben cumplir una serie de normas, entre otras, plasmarse por escrito y contar con la firma de dos testigos. Por este motivo es conveniente consultar con un abogado antes de redactar un testamento.

Las personas que conviven sin estar casadas (parejas de hecho) no heredan automáticamente el uno del otro. Para ello es necesario que redacten un testamento.

Preguntas de reflexión, capítulo 8

¿Qué implica para un país cuando la proporción de personas mayores en la población aumenta?

¿Qué le parece importante a usted para envejecer bien?

¿Usted piensa que la actitud hacia los ancianos en Suecia es diferente de la que está acostumbrado a ver en su país de origen?

¿Qué debe planificar con vistas a su jubilación?

¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre el cuidado de los ancianos en su país de origen y en Suecia?

¿Cuáles son las diferencias y las similitudes entre las ceremonias funerarias en su país de origen y en Suecia?

