

«TERCERA EDAD» Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS: ENTRE LA AUTONOMÍA, LAS AYUDAS Y EL CUIDADO ¹

Jesús CONTRERAS

Grup d'Estudis Alimentaris (Parc Científic de Barcelona, UB)

Elena ESPEIXT

Grup d'Estudis Alimentaris (Parc Científic de Barcelona, UB)

ABSTRACT: *The authors analyse reciprocal relations as a human resource for old people. They point out the multiplex contents of social relationships that enable and sustain distribution and allocation of resources and the changing forms of everyday interdependences.*

1. Relaciones intergeneracionales, *ayudas* y comportamientos alimentarios de la gente mayor

Según dos encuestas, una del INSERSO y otra de la Federación de Consumidores y Amas de Casa, las personas de la «cuarta edad» tienen tres preocupaciones fundamentales: dinero 46 %; salud 43 %; y soledad 27 %. Así pues, lo peor de la vejez no parece ser tanto la edad como la pobreza y sus derivaciones. La depresión, la tristeza, la falta de autoestima, la desidia... son peligros que amenazan a las personas mayores más que al resto de la población. Pero sí que estas tres preocupaciones fundamentales se corresponden con tres situaciones propias de la edad: la jubilación y el deterioro económico que le acompaña, el envejecimiento y la pérdida progresiva de salud y la emancipación de los hijos

¹ Este artículo responde a una investigación en curso financiada por la Unión Europea (QLK1-CT-1999-00010) cuya tema general es *How Changes in Sensory Physiology, Sensory Psychology and Socio-Cognitive Factors Influence Food Choice*. Los datos utilizados en este trabajo responden a una serie de 22 entrevistas en profundidad realizadas a personas mayores de 65 años y a un cuestionario cerrado aplicado a una muestra aleatoria y representativa de 800 hogares distribuidos en todo el Estado Español que incluyen, al menos, una persona mayor de 65 años.

y el enviudamiento. Todo ello repercute, directa o indirectamente en los comportamientos alimentarios, aunque, también, otras situaciones o circunstancias condicionan dichos comportamientos. Estas situaciones podrían resumirse en las siguientes consideraciones:

1. Las experiencias y antecedentes previos que han determinado las representaciones sobre su propia situación y condicionan sus actitudes, expectativas y motivaciones.
2. El hecho de ser personas mayores independientes, dependientes o cuidadoras;
3. El grado de bienestar material relativo que se desprende de la particular situación económica; y
4. La red de relaciones sociales (parientes, vecinos y amigos) en la que se está integrado.

Tradicionalmente, una de las formas de evitar la soledad y el aislamiento social ha sido la cohabitación de la persona mayor viuda, o incluso de la pareja de ancianos, con otras personas, generalmente de la propia familia y más frecuentemente con una hija. Sin embargo, el aumento de la esperanza de vida² y la reducción de las tasas de natalidad por una parte y la mayor duración del trabajo asalariado fuera del hogar por parte de las mujeres y la emigración masiva iniciada desde mediados los años 50 hasta principios de los 70 por otra, ha alterado profundamente estas posibilidades. En España existe, en el año 2001, y según el INSERSO, una población mayor de 65 años de 6.500.000 de personas. De éstas, viven

autónomamente	58,1 %
con su familia	23,8 %
en residencias	18,1 %

De acuerdo con los datos de nuestra propia encuesta, realizada exclusivamente entre personas que viven autónomamente o con su familia, los resultados son los siguientes:

² Desde 1940, la evolución de la esperanza de vida al nacer ha sido la siguiente:

1940	1960	1970	1980	1990
50,10	69,85	72,36	75,62	76,94

Vive solo	29,0 %
En pareja	43,2 %
Con familia	27,8 %

Por otra parte, a lo largo de los últimos 40 años, como consecuencia de los factores acabados de citar, se han modificado profundamente la estructura y el tamaño medio³ de los hogares españoles. También es cierto, que esta evolución se ralentiza, a partir de los años 70, como consecuencia de la interrupción del descenso en la edad media del matrimonio para volver a aumentar y al retraso en la edad de emancipación de los hijos.

La cohabitación significa vivir de manera permanente en la misma casa. En nuestra muestra de entrevistas en profundidad, intencionada y no aleatoria, tenemos diversos casos de «personas mayores independientes», solas o en pareja, que conviven con alguno de sus hijos de acuerdo con diversos modelos:

- Núcleo conyugal de la tercera edad conviviendo con alguno de sus hijos, todavía no independizado;
- Núcleo conyugal de la tercera edad que convive con uno de sus hijos, su cónyuge y los hijos de éstos;
- Viuda/o que conviven con la familia nuclear de alguno de sus hijos; y
- Personas de la tercera edad que conviven con una persona todavía mayor y «dependiente».

En cualquier caso, este tipo de situaciones de residencia es del todo minoritario en España (véase la nota 64) pero, de cara al objetivo de este artículo, el análisis de los comportamientos alimentarios y de aprovisionamiento de las personas mayores, cabe tener en cuenta un fenómeno cada vez más desarrollado y es el de la proximidad residencial entre unos parientes y otros. Cada vez es más significa-

³ Para el Estado español, la comparación de los censos de 1970, de 1981 y de 1991, por lo que a tipos de hogares y su tamaño medio se refiere, nos ofrece los siguientes datos:

Tipo de hogar	1970 (%)	1981 (%)	1991 (%)
Unipersonales	7	10	10,8
Sin núcleo conyugal		3	12,8
Nucleares	69	71	61,8
Nucleares + otras pers	15	12	8
Múltiples	6	3	2,7
Tamaño medio	3,9	3,5	2,9

tivo el número de hogares de personas mayores que viven cerca de alguno de sus hijos (generalmente, siempre es mayor la proximidad entre madre e hija) aunque en viviendas independientes. De tal forma que si la cohabitación no es en absoluto la norma, sí resulta cada vez más habitual vivir cerca de los padres. Además, cabe considerar, también, cuando la distancia residencial es importante, la práctica bastante extendida de que los padres mayores «pasen temporadas» más o menos largas en casa de alguno de sus hijos. Todo ello se traduce en una relación bastante permanente consistente en un flujo de intercambios recíprocos de visitas y de servicios, favores y ayudas diversas, en algunos casos, sobre todo la presencia de nietos todavía sin autonomía, de manera regular e incluso diaria.

«Totes les filles les tinc molt aprop. Viuen molt aprop de casa. Una aquí al costat mateix, i les altres entre deu minuts i un quart d'hora caminant» (Informant 2).

«La petita, la que té la nena, viu al mateix carrer que jo. Està dues cantonades de casa meva. I la gran viu al centre, hi ha molt bona combinació de metro. Ara que les necessito, per la meva mare, penso que és important que estiguin aprop. Clar, la petita està a dues travessies de casa, i en cinc minuts està a casa, i l'altra, si el metro ja no funciona, agafa un taxi i ja està, però clar està més lluny» (Informant 3).

«El fill petit viu amb nosaltres, la filla petita viu al costat de casa, i la gran viu més lluny» (Informant 4).

«La meva filla viu molt a prop de casa, i el meu fill viu a Sant Cugat» (Informant 6).

A este flujo de intercambios ha contribuido, también, el relativo aumento del nivel de jubilaciones (desde hace unos 20 años) ya que proporciona una mayor capacidad financiera para ayudar a los hijos en su proceso de independencia y para ayudar a cuidar a los nietos. En cualquier caso, la dirección de los intercambios (de padres a hijos o de hijos a padres) y los contenidos de los mismos pueden variar mucho. En cualquier caso, para el objeto de este artículo, nos limitaremos a considerar los intercambios relativos al aprovisionamiento alimentario en sus diferentes aspectos de pensar la compra y la cocina, comprar, cocinar y el costo dinerario correspondiente.

Las *personas mayores dependientes* suelen prestar ayudas muy importantes a sus hijos, sobre todo las madres a sus hijas y yernos y a los hijos de ambos. Estas ayudas pueden tomar diferentes formas: ayudas en las tareas domésticas, invitaciones regulares a comer y/o cenar (con todas las tareas previas que ello comporta) a

causa de los horarios laborales y/o escolares, realización de la compra alimentaria para las hijas (además de la comodidad, se añade el mayor «conocimiento» de las «madres»), proporcionarles comida ya preparada, etc. Todos estos tipos de ayuda (y otros muchos que quedan fuera de la intención de este artículo)⁴ aparecen de manera recurrente en nuestras entrevistas y suponen un ahorro considerable de tiempo y energía (a veces, también, de dinero) para los hijos.

«Vaig a Barcelona a cuidar els néts, perquè la meva filla i el seu marit han de viatjar molt, per feina. I quant les meves filles venen aquí, sempre faig coses especials, que els agraden. Quan puguen faig més quantitat, perquè s'ho puguin emportar. Si la meva filla marxa de viatge, aleshores baixo i tinc cura dels néts. O si ha d'anar a algún lloc, o a algún sopar. Ara els nens ja són grans i gairebé no em necessiten, però els pares es queden mes tranquils si estic jo. I els nois contents, perquè quan estic jo, els faig totes les coses que els agraden per menjar, i tenen la roba neta» (Informant 9).

«Avui venen a dinar dos néts, el Cesc i en Quim. Perquè el Quim la seva mama treballa i no pot estar a casa el migdia per fer el dinar, i ell ve aquí. El Cesc ve un cop cada setmana, el dilluns, perquè té classes per la tarde i no té temps d'anar a casa seva. I l'Oriol aquesta setmana plega molt tard, i no té temps d'anar a casa seva, i llavors també dina aquí.. I el disabte i el diumenge, qui calgui» (Informant 2).

«Quan la meva filla va acabar el permís de maternitat la nena era encara molt petitona, i sabia greu dur-la a la guarderia. I jo li vaig dir a la meva filla que hem comprometia a guardar-la fins Nadal. I així ho vam fer. Va començar a menjar peix, i la meva filla em va dir si podia començar a donar-li jo, perquè li feia por, si no en volia...Totes les novetats, les hi havia d'introduir jo. Ara ja va a la guarderia, però jo la vaig a buscar a les cinc, i la tinc a casa fins que ve la meva filla a buscar-la a les set. I li dono el berenar. A vegades, si a la meva filla se li ha fet tard a la feina, es queden les dues a sopar. La meva filla ve a dinar cada dia. Treballa molt aprop d'aquí i te molt poc temps al migdia. I també venen sovint el meu fill i el meu gendre, que treballen junts, a l'ebenesteria, i si tenen molta feina, van

⁴ A més dels serveis gratuïts, la solidaritat econòmica entre generacions pot adoptar formes diferents.: regals, intercanvis financers, donacions de patrimoni, béns professionals. Si bé pràcticament no s'esmenten ajuts econòmics directes, els dons gratuïts, els regals i els ajuts no econòmics s'expressen amb molta facilitat. La presència de néts intensifica els ajuts econòmics de les persones grans als fills, així com els regals. A més, la presència de néts modifica el repartiment dels dons. Els néts reben nombrosos dons i regals dels seus avis. A més, les persones grans semblen ajudar més als fills amb descendència, possiblement perquè les necessitats d'aquests s'incrementen.

més ràpid si dinen aquí i tornen a treballar, que si anessin a casa seva. Sempre tinc gent» (Informant 14).

«La filla petita ve a dinar cada dia a casa, perquè treballa i té poc temps. Però això no em sembla que sigui un ajut que jo li faig. Això no ho tinc en compte» (Informant 4).

«He de dir que tinc una filla que treballa, està separada i té una nena. I els dies que ella ha d'entrar més aviat al treball, generalment tinc la nena dos cops a la setmana a dormir. Jo cada dia vaig a buscar-la a l'escola, i els dies que es queda a dormir a casa, sopa i esmorza aquí. Ella està separada, i em necessita. Jo crec que els sóc útil a les meves filles. No sé, a mi em diuen: Mama! Em pots fer aquesta labor? , mama, em pots fer aquest encàrrec?, pues a mi m'agrada servir-les. M'agrada ajudar-les, vaja. Em sento útil, encara. M'agrada fer ganxet, i els he fet moltes coses. I a mi també em serveix de distracció perquè estar tot el dia amb una persona amb demència senil» (Informant 3).

«La meva dona ajuda tant com pot la nostra filla. No sé, quan va al supermercat li pregunta si li fa falta alguna cosa, li porta coses a la tintoria i li va buscar, perquè l'altra, amb els horaris que fa, se la trobaria sempre tancada (...). La meva filla petita està separada, i treballa moltes hores. Sempre va de bòlit, la pobra. Llavors, jo i la meva dona l'ajudem tant com podem amb la seva filla. Es la única néta que tenim, així que ens agrada ferho. L'anem a buscar quasi cada dia a escola, i si la meva filla acaba molt tard de treballar, quan ve a buscar la nena ja està dutxada i sopada, i ella només l'ha de posar a dormir. A més, com que ella ha de viatjar bastant per la feina, quan està fora ens quedem nosaltres amb la nena. Si no fos per nosaltres, no se pas com se'n sortiria, amb els horaris de feina que té!» (Informant 20).

Existen diferencias de relación, en intensidad y contenido, entre madre-hija y madre-hijo. Posiblemente, las diferencias en intensidad expliquen las diferencias en contenido. Las relaciones entre madre e hija pueden ser casi cotidianas y referir a multitud de aspectos, como ya se ha dicho (y cabría añadir otras muchas ayudas relativas a tareas domésticas varias, cuidado de los nietos, etc.). Las relaciones con los hijos acostumbran a ser más esporádicas y, en esta misma medida, se le pueden dar un cierto carácter de excepcionalidad como pondría de manifiesto la siguiente cita:

«Las mujeres hacen lo que les da la gana. Mi mujer, me pregunta:
—¿Qué te parece que haga hoy para comer?»

—Hazme tal cosa.

—Sí, pero no nos sentará bien. Más vale que lo haga a la plancha.

Entonces, un día me dice que hará carne a la plancha y luego a casa y me encuentro una zarzuela.

—Caramba, ¿qué es esto?

—No, es que viene el niño (el hijo).

Cuando viene el niño, la comida que quiere el niño.

Es que cuando los hijos trabajan, que vienen en diferentes horarios, también cambias el sistema de comidas. Cosas que se puedan calentar, y si llegan tarde que se lo cojan. A los hombres les parece que las madres hacemos lo que les gusta a los hijos, no a las hijas. Claro que mi hija viene a comer cada día y ella hace lo mismo que hago yo; en cambio mi hijo viene cada quince días... ¡Se tiene que notar!» (Marido de 68 años y mujer de 60).

Las parejas mayores que todavía conviven con un hijo no independizado son las que más servicios prestan ya que estos hijos no suelen contribuir en absoluto a las tareas domésticas. Compran para ellos, cocinan, lavan, planchan, etc.

«El meu fill petit té 28 anys i encara viu amb nosaltres. Treballa, però quan arriba a casa no s'ha d'amoinar de res. Té el plat a taula i la roba neta. I no tinguis por que s'ofereixi a ajudar en res a sa mare! Només porta les coses que pesen més del supermercat, i ja li sembla que fa molt...» (Informant 20).

«El meu fill petit, el "nen", que ara ja té quasi 30 anys, fa dos mesos que ja viu sol. Però fins ara ha viscut amb nosaltres. I aquí a casa no feia res. És mestre i treballa tot el dia. Quan arribava a casa ja no s'havia d'amoinar de res. Quan jo marxava de viatge o de vacances, li deixava preparat carn arrebossada, plats guisats...li embolicava i li deixava tot congelat, amb un paper al damunt de cada paquet que posava: primer plat, segon plat. S'ho escalfava al microones o s'ho fregia a la fregidora. Ara s'haurà d'espavilar! Jo ja li he dit que si vol portar-me la roba bruta, jo ja li rentaré, però ell no vol, dir que ja és hora que s'ho faci ell. Però cosir sí que li cuso, perquè ell no en sap» (Informant 14).

En los hogares en los que conviven dos o más generaciones, las ayudas de los mayores pueden no tener la consideración de tales pues se considera que forman parte de la organización de la vida cotidiana en el interior del hogar. Así, por ejemplo, si los abuelos ya están en casa, no se les pide que cuiden de sus nietos mientras los padres trabajan o que se queden cuando los nietos están

enfermos, que les preparen la merienda o la cena... sino que todo ello se produce ya con normalidad.

Aunque existan casos en los que los entrevistados manifiestan que no prestan ninguna ayuda a sus hijos «por que no lo necesitan»⁵, en general, la mayor parte de nuestros entrevistados destacan que ayudan a sus hijos y que se sienten satisfechos de serles útiles. En cualquier caso, si manifiestan una inquietud, ésta alude a su preocupación por no poder seguir ayudando en un futuro:

«Jo crec que sóc útil per als meus fills. De moment sí, perquè amb l'edat que tinc no sé si continuaré útil molts anys» (Informant 4).

En definitiva, lo que constatan nuestras entrevistas es que, actualmente, las personas mayores independientes prestan numerosos servicios a sus hijos. Para analizar el sentido inverso, los servicios y ayudas de hijos a padres, resulta necesario diferenciar claramente los casos de personas mayores independientes y personas mayores dependientes (personas «muy» mayores, de 90 o más años, o más jóvenes pero enfermas o incapacitadas).

Las personas mayores dependientes reciben una ayuda importantísima de sus hijos. A pesar de que las personas mayores dependientes pueden tener necesidad de cuidados especializados, la ayuda informal está mucho más desarrollada que la profesional o asistencial y se convierten en una gran responsabilidad para sus hijos o para su cónyuge (sobre todo, en casos de demencia senil, alzheimer, invalidez permanente, etc.). Así pues, la problemática de las personas mayores dependientes afecta, además de a ellas mismas, a aquellas otras personas que se tienen que hacer cargo. Y en el caso de que éstas sean, a su vez, personas mayores, la carga resulta todavía más gravosa. Entre nuestras entrevistadas, dos mujeres viven con su madre, dependiente. Reciben de otros miembros de su fa-

⁵ Cal destacar que, a la nostra mostra, els tres informants que es van manifestar en aquest sentit eren homes i vidus. En els tres casos tenien filles que treballaven amb fills en edat escolar, és a dir, amb les mateixes necessitats que les filles de la resta dels nostres informants:

«Yo a las hijas no las tengo que ayudar, porque afortunadamente tienen sus vidas bien montadas y no necesitan nada» (Informant 7).

«Els meus fills no necessiten que els ajudi en res. Els dos tenen bones feines i no tenen cap problema econòmic. Clar que si tinguessin algún problema, els ajudaria, no cal dir-ho. Però ara per ara...» (Informant 6).

«No, no. Mis hijas ya se espabilan. Y eso que trabajan y tienen hijos pequeños...pero se apañan muy bien. Y yo tampoco les doy guerra, porque desde que se murió su madre yo me arreglo solo y no les pido ayuda» (Informant 10).

milia (hermanas, cuñadas e hijas) una ayuda doméstica remunerada y otras ayudas más puntuales e irregulares. Una tercera lleva a su madre cuatro horas diarias a un centro de día para personas dependientes. Una cuarta había tenido a su cuidado a sus suegros dependientes (su suegro padecía alzheimer y su suegra, demencia senil) durante varios años (murieron a las edades de 92 y 94 años) y no tuvo ninguna asistencia doméstica ni ayudas familiares con la excepción de ayudas puntuales de hermanas y cuñadas que cuidaban de ellos cuando ella tenía que ir al médico o a realizar alguna gestión ineludible. Hizo gestiones para poder ingresarlos en una residencia pública (su nivel de ingresos no le permitía hacerlo en una privada) pero murieron antes de obtener la plaza. En los cuatro casos, nuestras entrevistadas destacan la pérdida de movilidad y de autonomía que significa estar a cuidado de personas mayores dependientes:

«En estar la meva mare malalta, la feina és meva per sortir. No puc sortir» (Informant 3).

«No la puedo dejar sola para nada. Estoy todo el día atada. Y cuando vienen mi hermana o mi cuñada, aprovecho para ir a comprar corriendo, siempre con nervios. Esto va a acabar conmigo» (Informant 11).

Por su parte, el grupo de *personas mayores independientes*, en número creciente, presenta una situación completamente diferente. En general, no sólo no necesitan de atenciones —tampoco son objeto de las mismas— sino que, como hemos visto, son ellas las que ayudan a sus hijos de modo muy activo y significativo, incluso cuando sus hijos están ya completamente emancipados e independizados. De acuerdo con nuestra muestra, las únicas ayudas que reciben estas personas son de carácter puntual y poco significativo (regar las plantas cuando están de viaje, realización de algunas gestiones administrativas, acompañarles al médico, acompañarles con el automóvil en algunos desplazamientos, etc.). El grado y frecuencia de estas ayudas varía mucho de unos casos a otros y depende, en la mayoría de los casos, de la mayor o menor experiencia o habilidad de las personas mayores en relación con este tipo de cuestiones.

De manera general, las personas entrevistadas no consideran un problema no tener ninguna ayuda de sus hijos en las tareas domésticas en la actualidad, es decir, en su situación de independencia. Sin embargo, la posibilidad de enfermar o de no poder realizar por sí mismas estas tareas en el futuro, sí aparece como una preocupación:

«I aquí no hi ha ningú que ens vingui a ajudar. Jo encara em sento amb forces per fer tot. Espero no posar-me malalta. Que si posi ell, que jo ja el cuidaré. Però si em poso jo malalta, no se pas que farem. Ell no sap fer res!» (Informant 1).

«En las tareas de la casa no me ayuda nadie. Hasta este momento no. Esto no quiere decir que más adelante no me haga falta, pero hasta este momento no tengo a nadie. Pero si llega un momento, tendré que buscar a alguien, porque mis hijas ya tienen bastante trabajo en su casa, así que no les puedo pedir que me vengan a ayudar a mi» (Informant 10).

A algunas de estas personas, incluso, les preocupa «convertirse en una carga» para sus hijos en el futuro y dicen preferir contar con la ayuda de otras personas cuando les haga falta (profesionales, servicios asistenciales...).

«Yo tengo un perjuicio, que estoy solo. Y entonces ¿qué hago yo, si me pongo malo? Tengo que llamar a mis hijas, con sus obligaciones allá donde están. La niña que va al colegio, la mayor que es profesora de música, con sus alumnos...y no pueden venir si las necesito. Claro, si es una urgencia, pues vendrían, pobres, no tendrían más remedio, pero a mi no me interesa, a nadie le interesa. Si hubiera otra persona que me pudiera ayudar...Yo, si me veo muy necesitado, prefiero pagar a alguien que me venga a cuidar. Y si llega un momento en que ya no me puedo valer nada, que me ingresen en una residencia. No quiero ser una carga para mis hijas» (Informant 10).

2. Género, dependencia, cuidado y alimentación

La población de nuestras sociedades envejece. En España, cada mes, 36.000 personas alcanzan la edad de 65 años. Hoy, la población de 65 años o más supone el 16 % del total y, probablemente, alcanzará el 25 % antes del 2.025. Este crecimiento del número de personas de edad avanzada supondrá un incremento del número de personas dependientes, enfermas o frágiles. Esta situación plantea a sus familias y a la sociedad el problema del cuidado de estas personas mayores dependientes. La estimación actual de personas dependientes es de 700.000. Para ellas, existen diferentes formas de asistencia institucional. En los últimos años, se han desarrollado y diversificado las fórmulas de acogida y de prestaciones a domicilio. A pesar de todo ello, las necesidades de

este colectivo distan mucho de estar cubiertas en España. Así, por ejemplo, los objetivos previstos en el *Plan Gerontológico Estatal* para el año 2000 en lo que refiere a las plazas de residencia (la media estatal es de 3 plazas por cada 100 ancianos) o a las viviendas tuteladas no se han alcanzado en absoluto. La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología calcula que faltan unas 90.000 plazas de residencia y de viviendas tuteladas. El citado Plan preveía, también, la ejecución de medidas para las personas mayores dependientes que viven en su propio domicilio. El objetivo era que un 8 % de estas personas pudieran beneficiarse de dicho servicio. Sin embargo, la ayuda domiciliaria alcanza tan sólo a unas 100.000 personas, menos del 1,4 %. Finalmente, la «tele-asistencia reducida», que según el citado Plan debía llegar al 12 % de los ancianos que viven solos, es decir, a unas 125.000 personas, llega sólo a unas 50.000.

Por lo que refiere al aprovisionamiento alimentario y a todas aquellas tareas relacionadas con la alimentación, el escenario es el mismo que en el caso del cuidado en general. Mayoritariamente, siguen siendo las mujeres las que asumen este tipo de responsabilidades y ello tiene repercusiones importantes en la calidad de vida y en la salud de las mujeres mayores. Por lo tanto, en el análisis de las prácticas alimentarias es necesario tener en cuenta las diferencias de género. En nuestras entrevistas se han evidenciado diferencias significativas al respecto. En este sentido, es necesario insistir en el rol que juegan muchas mujeres mayores independientes en el cuidado de las personas mayores dependientes. También, es cierto que el efecto generacional es muy importante y que esta situación puede cambiar con las próximas generaciones.

Entre nuestras personas entrevistadas, las responsables de la alimentación doméstica son también las principales responsables de las compras, aunque pueden recibir ayudas puntuales del resto de la familia, pero, por lo general, muy poco significativas. Entre las parejas que viven solas, la mujer es habitualmente la responsable de las compras y de la cocina. El cónyuge puede acompañarla y ayudarla a transportar las compras, pero su papel como responsable («pensar la compra» o «hacer la lista») es marginal. La situación más habitual es comprar el postre del domingo y las bebidas. Cuando conviven con algún hijo, su participación también es mínima, excepto si se trata de comprar productos para su consumo exclusivo. Sólo en los hogares compuestos por dos o más generaciones se observa un reparto mayor de la responsabilidad de comprar, organizar los menús y cocinar. En estos casos, al menos en nuestras entrevistas, es en los que se observa una menor acumulación de responsabilidades alimentarias en una misma persona. En el caso de personas que viven solas, hombres o mujeres, ellas

son las únicas responsables del aprovisionamiento y de la preparación culinaria, incluso aunque dispongan de ayuda para otras tareas domésticas.

«El meu fill, quan vivia a casa, no havia anat mai a comprar res. Els tinc molt mal acostumats. Si tremolo el dia que estigui malalta. Perquè no em sabrà fer res!» (Inf. 1).

«El meu marit compra el pa i el meu fill a vegades begudes, llet, coses que pesen» (Informant 4).

Incluso, cuando las personas mayores tienen a su cargo otras personas mayores dependientes, suelen responsabilizarse de la compra, aunque puedan recibir ayuda en otras tareas o responsabilidades (cuidar de la persona dependiente cuando la cuidadora va a la compra). También se recurre a algún vecino o familiar para que cuide de la persona dependiente mientras se va a la compra por que, entre otros motivos, se tiene la necesidad de «salir de casa para distraerse un poco» y la compra es una buena excusa para ello.

«Aprovecho para ir a comprar cuando está Linda cuidando a mi madre. O a veces se queda mi cuñada, o alguna vecina, porque sola no me atrevo a dejarla. Si voy a la panadería, o si tengo que comprar por ejemplo una ensalada, o patatas...cosas que no tienes que hacer mucha cola, pues la dejo sola un momento, pero para estarme media hora o una hora, no la dejo» (Informant 11).

En relación a la cocina, las responsabilidades todavía son menos compartidas que las de la compra. Incluso, en los casos en los que el cónyuge o los hijos participan más activamente en la compra, no participan en la cocina, excepto en casos de estricta necesidad o enfermedad de la «responsable».

«De la cuina m'encarrego jo sola. El meu fill si ha de fer alguna cosa potser ajuda, però no té cap obligació. I el meu marit posa la taula.El noi potser si que treu la taula, però poca cosa.Cuino jo, cada dia. Els caps de setmana, si la meva filla no em convida a dinar a casa seva, també cuino jo. Cada dia, per a quatre persones. Quan hi ha convidats també cuino jo» (Informant 4).

«Cuino jo, cada día. I quan venen a dinar els meus fills o quan tinc convidats, també cuino jo» (Informant 6).

«Cuino jo. Sempre, de tota la vida. Des de que em vaig casar» (Informant 14).

«Aquí a Berga cuino jo. No tinc mandra per cuinar. Faig segons el que hem vingui de gust. A vegades tinc menjar a la nevera, però si em ve de gust i passo pel carrer i sento una olor a guisat i ja he de córrer per veure si tinc temps per fer-ho. Un suquet, un arròs, una samfaina...aleshores miro el que tinc per fer-ho» (Informant 9).

Generalmente, se habla de esta situación con normalidad, como si ni representara ningún problema y no se considera que podría ser de otra manera. Sólo en algunos casos se habla en términos de agravio:

«No, da la casualidad que cuando los necesitas (los hijos) se esfuman, y mi marido, aunque me vea cansada, no me echa nunca una mano en la cocina. Siempre he de cargar yo con el hato» (Informant 7).

También en el caso de la cocina son los hogares en los que conviven dos o más generaciones en los que las tareas aparecen más compartidas:

«A casa nostra cuinem tots, la meva filla, jo i si, convé el gendre. Està repartit això. El dissabte la cuina és cosa de la Dolors. Quan hi ha convidats, que això no és gaire sovint, per Festa Major o per Nadal, llavors el timó el duu la Dolors, la filla gran. Ara, els dies de cada dia, com que normalment estic solet a casa, llavors hem preparo el dinar» (Informant 5).

«Aquí a casa qui cuina el dinar si hi sóc jo, el faig jo. El sopar el fa moltes vegades ella, (la jove) perquè moltes vegades a la tarda jo me'n vaig a l'hort. M'agrada molt l'hort i ella fa el sopar» (Informant 8).

«Cuino jo normalment. Si un día marxo, ho fa la meva filla. Ella es dedica més a altres feines, i a més treballa. En canvi els sopars els fa més aviat ella Els caps de setmana també cuino jo. I si hi ha convidats, ho fem les dues» (Informant 12).

Sólo uno de los hombres entrevistados afirma participar en las responsabilidades de la cocina. Se trata de un jubilado de 80 años cuya mujer está todavía en activo (tiene 63 años). El cocina, sobre todo al mediodía y dice que la tarea de la cocina está bastante compartida entre la pareja. Con ellos vive un hijo (de 28 años) que no cocina nunca para el grupo, sólo, si acaso, se prepara su propia cena en el caso de que no le guste la que su madre le deja preparada. Sólo en un caso, el hombre nos ha aparecido como el principal responsable de la cocina y como consecuencia de la enfermedad de su cónyuge.

«Casi cocina más mi marido. Hoy he cocinado yo, porque él está trabajando, pero es él el que cocina siempre. Le gusta mucho, y hace las comidas más buenas que yo. No me deja hacer nada (li han fet un transplantament de fetge). El se encarga de la cocina por mis problemas de salud, porque me canso mucho. Pero yo también ayudo. Le ayudo en la ensalada, el domingo que hizo ensaladilla le ayudé, porque yo hago la mayonesa. Le ayudo en los momentos que él está muy apurado, sino, no, lo hace casi todo él» (Informant 13).

3. Conclusión

Son muchos los que piensan que el fenómeno de la «tercera edad» es un fenómeno nuevo, propio de la segunda mitad del siglo XX. Desde un punto de vista estadístico posiblemente sea así y lo es, también, por el hecho de que así ha sido conceptualizado. En efecto, hasta hace unos treinta-cuarenta años, las personas mayores podían vivir en su casa con poca ayuda (los servicios casi no existían y las familias estaban muy presentes). Hoy, en la mayoría de los casos, cuando una persona quiere seguir viviendo en su casa, su modo de vida se le impone. Si no tiene la ayuda a domicilio, los cuidados a domicilio, la tele-alarma, o una vigilancia permanente, el cuerpo médico, sobre todo el generalista, dice que «no es razonable», que se «toman riesgos», etc. En cualquier caso, nuestro fin de siglo hace aparecer la vejez como un problema, no sólo para los individuos ya metidos en la última etapa de la vida, sino para toda la colectividad: un problema económico (sistema de pensiones y jubilaciones) y un problema de salud pública (dependencia, alzheimer,...). Y, así, desde los años sesenta, los *viejos* se han convertido en objeto de una «técnica», de unos saberes, de unos profesionales especializados e, incluso, de una nueva disciplina, la gerontología.

Las generalizaciones, sin embargo, resultan muy difíciles, en parte por que las imágenes recibidas a propósito de los jubilados, a menudo, son falsas. Las generaciones que llegan actualmente a la jubilación son los jóvenes matrimonios posteriores a la Guerra y que han protagonizado las mutaciones de la sociedad. Son más instruidas, han conocido una mayor movilidad a lo largo de su ciclo de vida y siguen deseando gestionar sus vidas a través de estrategias residenciales diversas tales como migraciones de jubilación, doble residencia, etc. (Bonvalet y Merlin, 1988:365).

Por otra parte, la vejez de las próximas generaciones se está construyendo en estos momentos. Por ejemplo, que entre las personas mayores de nuestra muestra exista poco hábito de utilizar tarjetas de crédito o que no esté muy extendida la costumbre de hacer la compra por teléfono y recibirla a domicilio tiene que ver con los hábitos de estas personas antes de su jubilación más que con el hecho de pertenecer a la «tercera edad». Las generaciones posteriores, acostumbradas ya a estas prácticas, las seguirán utilizando cuando sean viejas. Un ejemplo muy ilustrativo podría ser la compra por Internet. Que estas generaciones, por lo general, no estén familiarizadas con esta práctica no quiere decir que la situación no dé un vuelco absoluto con las generaciones futuras. Es decir, no podemos considerar determinadas elecciones, determinadas preferencias o rechazos exclusivamente por la edad, sino, en gran medida, como el resultado de su historia individual y de la colectiva. Y estas historias se transforman constantemente, hoy quizá con mayor aceleración que en otras épocas. Todo ello se refleja, necesariamente, en la alimentación, ya que la «tercera edad» actual sufrió mayoritariamente las escaseces y privaciones de la Guerra Civil y de la postguerra e interiorizó en su infancia unos comportamientos alimentarios anteriores a la entrada masiva de productos de la industria alimentaria, de los electrodomésticos y del desarrollo de las comunicaciones. Las generaciones inmediatamente posteriores habrán interiorizado estos modelos ya muy diferentes. Estas consideraciones refieren, también, a otros aspectos relevantes en relación a la alimentación como, por ejemplo, el papel de los hijos, de los nietos y de las abuelas actuales, que puede cambiar mucho a medida que las mujeres mayores asuman roles diferentes a lo largo de su vida activa.

Por otra parte, las representaciones y las prácticas de las personas mayores, además de que sean consecuencia de su propia historia particular y colectiva, reflejan y manifiestan, también, las representaciones y las prácticas del mundo en que viven y pueden ser, por tanto, compartidas por las generaciones más jóvenes. Así, por ejemplo, el rechazo actual de un consumo excesivo de carnes rojas que manifiestan muchas mujeres mayores se observa, también, en mujeres mucho más jóvenes. En buena medida, ello es el resultado de la confluencia de diversos factores que hoy actúan con fuerza sobre el conjunto de la sociedad (noticias alarmantes sobre el uso abusivo de hormonas de crecimiento, escándalos como el de las «vacas locas», advertencias de los médicos sobre su relación con enfermedades cardiovasculares, cambios en las tendencias dietéticas que aconsejan un menor consumo, etc.) y no tanto de cambios estrictamente fisiológicos propios de la vejez, aunque también puedan intervenir. Del

mismo modo, las transformaciones en las estructuras comerciales pueden incidir en las prácticas de aprovisionamiento de las personas mayores pero, también, en el resto de las generaciones. Por ejemplo, la práctica, muy generalizada entre nuestras entrevistadas, de comprar los productos frescos en el mercado o en comercios especializados y los productos envasados y las bebidas en los supermercados o en las grandes superficies se observa, también entre las mujeres de 40 o de 50 años.

La incógnita principal se centra en cómo será el envejecimiento en el futuro, pues la generación que hoy tiene menos de 50 años ya no ha sido educada para ejercer el papel de cuidadora familiar, sino para el trabajo asalariado. Esta es una cuestión fundamental habida cuenta de la importancia tan que siguen teniendo actualmente las diferencias de género en materia de las «personas cuidadoras». Es necesario ser muy conscientes de ello para evaluar las políticas posibles dirigidas a los colectivos de la tercera edad más problemáticos. En este sentido, conviene recordar que, en España (Santos del Campo, 1996:190), un 60 % de las personas mayores de 65 años y un 70 % del total de los de más de 85 son mujeres. De ellas, un 92 % estaban solas. El 80 %, por viudedad. La mayoría de estas mujeres nunca había trabajado fuera de su hogar, manteniendo una subordinación económica y social en relación con su marido a lo largo de toda la vida. A ello hay que añadir una falta de recursos de otro tipo como, por ejemplo, de formación, de preparación para solicitar ayudas sociales o resolver problemas administrativos. Todo ello se convierte en una limitación grave si no están presentes hijos u otros familiares, es decir, cuando a estas limitaciones se añade el aislamiento social. Esta situación hace que estas mujeres se enfrenten a la vejez desde una perspectiva problemática que exige una atención particular y que, evidencia la necesidad de no analizar la categoría «tercera edad» como un grupo homogéneo, con unos mismos problemas, unas mismas posibilidades y unas mismas necesidades

Hoy, las mujeres que tienen alrededor de 50 años no han hecho el aprendizaje de *mujeres cuidadoras* y, en cambio, los padres esperan que ellas les correspondan como ellos cuidaron a sus mayores. Por otro lado, como consecuencia de la disminución de las tasas de natalidad, el número de personas «posibles cuidadoras» se ha reducido considerablemente. Estudios realizados en el País Vasco indican que, tras la Guerra Civil, cada pareja de ancianos había generado 11 personas capaces de darles cuidados. Las parejas que ahora entran en la jubilación tienen alrededor de 6 descendientes directos e indirectos, pero ya sólo 2 son posibles cuidadores. La presión sobre las mujeres es muy grande,

tanto por parte de sus mayores como por parte de la sociedad. Y esta presión se ejerce en términos de una reciprocidad basada más en criterios morales que económicos. Los «expertos» también contribuyen a ello cuando afirman que lo ideal para el anciano es que no salga de su entorno y que resida en su casa toda la vida. Algunos políticos afirman, también, que la intervención social destruye la «solidaridad familiar».

Algunos estudios (Bazo y Domínguez-Alcón, 1996:52) muestran que, a menudo, se expresa descontento, por parte de las personas cuidadoras, por la escasez de ayudas morales, materiales, incluso mecánicas (sillas de ruedas, etc.), la falta de atención, coordinación e, incluso, en algunos casos, desatención por parte de los sistemas sanitarios y sociales. Todo ello provoca que, las más de las veces, atender una persona mayor y dependiente se viva como un problema y se considere que la atención no puede seguir a cargo exclusivamente de la mujer ni de la familia. Aunque exista el deseo de mantenerla en casa. La situación puede complicarse todavía mucho más en las próximas generaciones cuando las personas mayores que tendrían que hacer de cuidadoras mantengan todavía sus propias actividades ya que un porcentaje elevado de mujeres no habrá sido tanto «ama de casa» como ejercido una profesión o cualquier actividad laboral asalariada.

En un mundo globalizado, el futuro más inmediato parece vislumbrarse en la *globalización del cuidado*, pues, de acuerdo con A.R. Hochschild (2000), cada vez más filipinas, ecuatorianas o dominicanas emigran al Primer Mundo para cuidar niños o ancianos. Con lo que ganan, ahorran, mantienen a sus familias en sus países de origen, e incluso pagan a su vez a una cuidadora, por un salario diez veces inferior, que se ocupa en su tierra de origen de sus propios hijos y ancianos. Así, las mujeres más pobres cuidan de los ancianos o niños de los más ricos, mientras que otras mujeres aún más pobres, o más viejas o más rurales, cuidan a sus propios niños y ancianos. Es decir, la doble exigencia ejercida sobre la mujer de, por una parte, integrarse laboralmente y ascender en un sistema profesional diseñado esencialmente por hombres sin responsabilidades hogareñas, y, por otra, que no deje de ocuparse del cuidado de niños y ancianos, está provocando que el *cuidado* se subarriende, al igual que otro tipo de trabajos, cada vez más a inmigrantes.