

**CRISTINA
VADILLO
GARRIDO**

**Los cuidados en el siglo XXI
y el papel de la cultura tradicional
en el envejecimiento activo:
el programa *Cuidame***

LOS CUIDADOS EN EL SIGLO XXI Y EL PAPEL DE LA CULTURA TRADICIONAL EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: EL PROGRAMA *CUÍDAME*

Cristina Vadillo Garrido

Cuenta Alfonsa que su abuelo paterno, tras perder la visión, se quedaba en el solano¹ del cerrillo cuando su familia al completo tenía que irse a trabajar al campo. Allí pasaba todo el día; incluso, le dejaban la comida. Sin embargo, no estaba solo. A su alrededor, se juntaban las mujeres que vivían en las inmediaciones para compartir conversación mientras realizaban tareas relacionadas con la reparación y la confección de indumentaria, como coser, hilar o tejer.

Teresa, por su parte, recuerda que, cuando tenía alrededor de siete años y su hermano cuatro, mientras su madre y su padre estaban en el campo trabajando, se quedaban solos con su abuela, que pasaba todo el día sentada en un sillón, pues tiempo atrás «le había dado un *paralís*». Llegada la hora, los niños debían darle la comida que la madre había dejado preparada y, cuando lo necesitara, ponerle una palangana debajo del agujero que el sillón tenía en la zona del asiento para que hiciera sus necesidades. Por su parte, la abuela, además de cortar berzas para los cerdos con la mano que aún podía mover, supervisaba a las criaturas, que, si salían de casa, no debían alejarse y tenían que responder a sus llamadas. Además, en este circuito de cuidados, Teresa cuenta que también estaba implicada una vecina, quien, de forma periódica, se asomaba a la casa para comprobar que todos estaban bien.

Tanto el testimonio de Alfonsa, vecina de Cervera de Buitrago de ochenta y tres años, como el de Teresa, vecina de Paredes de Buitrago de setenta y ocho años, nos dejan unas estampas relativas a los cuidados en un mundo rural anterior a los años cincuenta del

¹ *Solanos* era el nombre que recibían, en algunas poblaciones de la Sierra Norte de Madrid, aquellos rincones del pueblo que, por su situación, estaban protegidos de las corrientes de aire y recibían la luz directa del sol a lo largo de muchas horas al día.

siglo XX; es decir, propias de una cultura campesina que podríamos llamar *tradicional*. Ambas ponen de manifiesto algunos asuntos de interés, como que existían redes de cuidados y que estas eran sostenidas por niñas, mujeres y ancianas principalmente. También que las personas mayores permanecían en sus pueblos y en sus casas hasta el final de sus días, atendidos por sus familiares de la forma en que las circunstancias les permitían.

La realidad es que, en el mundo de los abuelos de Alfonsa o de Teresa, no existían otras alternativas habitacionales y de cuidados como existen hoy. En la actualidad, a pesar de contar con otras opciones, las personas mayores siguen prefiriendo vivir en sus propias casas, en especial en los núcleos rurales, donde, según una encuesta realizada en 2010 por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), el 89,4 % de esta población expresó que ese era su deseo (2010: 476).



Figura 1. Vecinos de Paredes de Buitrago beneficiarios del proyecto *Cuidame* de la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte (MSSSN) (Madrid) [Cristina Vadillo Garrido, 2025]. Archivo audiovisual de la asociación Redes de Educación, Patrimonio y Cultura.

Los estudios demuestran que la permanencia de las personas mayores en sus hogares favorece un envejecimiento activo y saludable frente al ingreso en residencias y los desplazamientos a hogares de otros familiares, en especial si el cambio supone también una variación de contexto. Para una persona mayor, permanecer en su casa evita el desarraigo de su entorno habitual; favorece la preservación de vínculos importantes con familiares, amigas, amigos, vecinas, vecinos y otras personas conocidas; permite mantener la intimidad y promueve su autonomía. Todo ello contribuye a una mayor estabilidad emocional, que, a su vez, desemboca en una calidad de vida y un estado de salud mejores.

Que las personas mayores permanezcan en sus casas y continúen participando de la vida de sus comunidades es beneficioso para ellas, por lo ya apuntado, pero también para las propias comunidades, que tienen la posibilidad de enriquecerse con sus aportaciones y conocimientos. Además, en el caso de las personas mayores de

poblaciones rurales, su contribución es de gran valor para la preservación del patrimonio natural, con el impacto medioambiental positivo que esto supone, así como del patrimonio cultural, en especial del inmaterial, del que ellas son portadoras y que, en muchos casos, corre el riesgo de desaparecer. Tampoco podemos perder de vista que la permanencia de las personas mayores en los pueblos ayuda a resolver el problema de la despoblación de los territorios rurales. En lo cualitativo, su participación en la comunidad supone un enriquecimiento para el tejido social al hacer más habitables los pueblos. En lo cuantitativo, ayudan a fijar población: por un lado, tenemos a las personas mayores aún como vecinas y, por otro, su presencia genera unas necesidades que requieren la atención de profesionales. Estos profesionales bien serán vecinas y vecinos que ya están en los pueblos y que se pueden quedar porque tienen un puesto de trabajo, bien serán nuevos habitantes que vienen a atender esas demandas, a veces incluso acompañados de una familia.

Para que mujeres y hombres mayores puedan continuar viviendo en sus hogares y en sus pueblos en condiciones adecuadas, es deseable que confluyan toda una serie de aspectos:



Figura 1. Vecina de Cervera de Buitrago comparte experiencias y saberes [Mario de la Madrid Heitzmann, 2024]. Archivo audiovisual de la asociación Redes de Educación, Patrimonio y Cultura.

que las viviendas sean apropiadas, que haya acceso a un mínimo de servicios y que se facilite y promueva su participación en la comunidad. Con base en estos aspectos y en atención al deseo expresado por las propias personas mayores (sin olvidar el impacto positivo que tiene para ellas y para la sociedad en general), Administraciones públicas y entidades de todo el país han desarrollado, sobre todo en las dos últimas décadas, proyectos que articulan diferentes acciones para garantizar que permanezcan en sus viviendas en los entornos rurales. Entre ellos, rescatamos los siguientes: *Envejecer en mi casa*, en Valverde de Burguillos, impulsado por la asociación local Activa Valverde; *Rompiendo distancias*, implantado en 43 concejos asturianos por la Consejería de Bienestar Social e Igualdad del Principado de Asturias; *A gusto en mi casa*, instaurado en varios pueblos de la provincia de Ávila y promovido por la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León; *Conéctate*, en Riolobos, propulsado por su propio ayuntamiento; *Vivir en casa con calidad*, desarrollado en varios pueblos de Valladolid e impulsado por el Centro para el Desarrollo Rural El Sequillo; o *Cuidame*, llevado a cabo primero en Madarcos, al amparo de su ayuntamiento, y después en una veintena de municipios de la comarca Sierra Norte de Madrid y promovido por la Comunidad de Madrid.

He tenido la oportunidad, primero como dinamizadora sociocultural del Ayuntamiento de Madarcos y después como artista mediadora, de trabajar para el proyecto *Cuidame*, del que paso a desgranar su gestación y evolución. *Cuidame* nace en Madarcos, que, con 72 habitantes en el año 2023 según el INE, es una de las poblaciones más pequeñas de la Comunidad de Madrid. Su creación, en el año 2019, fue fruto del diálogo y del debate de toda la comunidad en el que hasta hace poco era su modelo organizativo: el concejo abierto. Ese diálogo y debate se estableció cuando algunas de las vecinas de mayor edad plantearon la posibilidad de ir a vivir a una residencia. En primera instancia, en el concejo, sopesaron impulsar la construcción en el propio pueblo de una residencia que, siendo propiedad municipal, tuviera una gestión externalizada. Sin embargo, a la par que indagaban esta posibilidad y ponían sobre la mesa todos sus inconvenientes, dibujaban en el imaginario colectivo el propio pueblo como «una residencia grande, sin que las personas mayores salieran de sus casas»². Con esta idea entre las manos, comenzaron a dar los primeros pasos. El Ayuntamiento contrató a una agente de desarrollo local para profundizar en las necesidades y demandas de las personas mayores y de sus familiares, así como para establecer las bases para una actuación contextualizada.

A partir de dicho estudio de campo, se plantearon diferentes necesidades a las que el proyecto debería dar cobertura: ayuda a domicilio (en la que podría estar incluida la

² Testimonio ofrecido por Fran Sueiro, vecino de Madarcos entre los años 2000 y 2024

limpieza de casas, el apoyo en el aseo personal, la gestión de la medicación o el apoyo en tareas cotidianas); acompañamiento en desplazamientos para visitas médicas, gestiones o compras; motivación y apoyo emocional, y seguimiento personalizado.

Después de dicho estudio de campo, empezaron a materializarse las primeras acciones. Por un lado, se puso en marcha un comedor social a propuesta de la Asociación Magdalena Morán, que gestionaba el bar social del pueblo en aquel momento. Por otro, se creó la Asociación Cuídame con dos objetivos prioritarios: coordinar el proyecto en todos sus aspectos y posibilitar que tanto las personas mayores como sus familiares pudieran decidir acerca de su evolución y de las diferentes acciones que debían llevarse a cabo. Asimismo, el Ayuntamiento contrató a una administrativa, a una dinamizadora sociocultural y a una auxiliar de atención sociosanitaria para que trabajasen de forma parcial o completa al servicio de la iniciativa.

En la actualidad, *Cuídame* sigue en activo. La coordinación y la gestión de los servicios recaen ahora en el Ayuntamiento, toda vez que el papel de la asociación en lo que a estos aspectos se refiere ha quedado en segundo plano. Algunos de los servicios los ofrece la corporación municipal de forma directa, mientras que otros se encuentran en manos de empresas o entidades externas. Por ejemplo, el comedor es atendido por la compañía que se encarga en la actualidad del bar social y de algunos talleres para un envejecimiento activo; los servicios de podología o fisioterapia son canalizados por lo que hasta 2024 era la Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte (en adelante MSSSN) y ahora es el Área de Servicios Sociales de la Mancomunidad de Servicios Sierra Norte.

Cuídame Madarcos sirvió como punto de partida para otro proyecto que, con el mismo nombre, fue impulsado por la Comunidad de Madrid y desarrollado por la MSSSN entre los años 2022 y 2024. Este último compartía con el proyecto original el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores que habitan las poblaciones más pequeñas mediante la oferta de diversos servicios, entre otros aspectos. El ámbito de actuación de la MSSSN es la comarca de la Sierra Norte, situada en el extremo septentrional de la comunidad autónoma. Se trata de un territorio eminentemente rural, con un total de 1253 km² y una población cercana a los 32 000 habitantes que se reparte en 42 términos municipales (de ellos, el más poblado es Torrelaguna con cerca de 5000 habitantes). Sin embargo, el proyecto se ha destinado en exclusiva a las poblaciones más pequeñas por tener estas una peor cobertura de servicios y más dificultades para acceder al transporte público. En concreto, *Cuídame* se ha desarrollado en poblaciones de menos de 250 habitantes: Alameda, Aoslos, Berzosa del Lozoya, Braojos, Cinco Villas, Cervera de Buitrago, El Espartal, El Cuadrón, Gandullas, Gascones, Horcajo, Horcajuelo, La Acebeda, La Hiruela, Puebla de la Sierra, Madarcos, Navarredonda, Oteruelo, Pini-



Figura 3. Vecinas de Serrada de la Fuente beneficiarias del proyecto Cuídame de la MSSSN y participantes de la actividad «mesas de la experiencia», del proyecto *Patrimonio y cultura rural* [Cristina Vadillo Garrido, 2025]. Archivo audiovisual de la asociación Redes de Educación, Patrimonio y Cultura.

lla de Buitrago, Pinilla del Valle, Piñuécar, Prádena del Rincón, Paredes de Buitrago, Robledillo de la Jara, Robregordo, San Mamés, Serrada de la Fuente, Somosierra, El Atazar, La Serna, Las Navas de Buitrago y Patones de Arriba. Un total de 32 núcleos urbanos que cuentan, según datos del INE en 2023, con 3840 habitantes, de los cuales 954, el 24,8 %, son personas mayores de 65 años.

El proyecto se ha centrado en la creación de centros abiertos rurales (en adelante CAR), esto es, espacios multiusos para la población mayor. Ello ha supuesto, en la mayoría de los casos, reacondicionar espacios ya existentes para hacerlos accesibles y funcionales. También busca ofrecer servicios de proximidad, bien a través de los CAR, bien a través de servicios a domicilio.

Entre los servicios que se han ofertado desde los CAR, destacan diversas actividades para el envejecimiento activo, como talleres de memoria, talleres de danza y teatro, ta-

lleres de artes plásticas, talleres de artesanía, talleres para el uso de nuevas tecnologías, charlas de temáticas de interés y centros abiertos virtuales.

De la asistencia prestada a domicilio, cabe mencionar los siguientes tipos: ayuda, acompañamiento, cáterin, fisioterapia, podología, peluquería, lavandería, bricolaje y servicios innovadores con sensores de movimiento para identificar situaciones de riesgo.

Además, se han ofrecido servicios de transporte de corta y media distancia mediante Sierracar, un servicio de transporte compartido bajo demanda, subvencionado por la Comunidad de Madrid y dirigido por la Mancomunidad de Servicios del Valle Norte del Lozoya.

Cuidame, al igual que otros proyectos similares, trata de facilitar un mínimo de servicios que no están presentes en las propias poblaciones y a los que las personas no pueden acceder con facilidad, menos aún las más longevas. Algunos de estos servicios son imprescindibles; otros, abono directo o indirecto para una mejor calidad de vida. No obstante, en las poblaciones rurales, hay elementos de lo que llamamos *cultura tradicional* o *cultura campesina* que han desempeñado y desempeñan un papel importante en el envejecimiento activo de sus vecinas y vecinos y que merecen ser tenidos en cuenta y reconocidos por su impacto social positivo:

- Las redes de apoyo mutuo o, como las denominan las autoras Pilar Monreal Bosch y Arantza del Valle Gómez, «redes de buena vecindad», que, como apuntan, «se configuran a través de una red de relaciones sociales basadas en las relaciones de confianza, en el conocimiento de las rutinas cotidianas y en valores, conocimientos y normas pertenecientes a la comunidad» (2010: 179).
- La memoria colectiva, construida a partir de unas vivencias compartidas y de unos referentes culturales comunes. Por una cuestión de identidad y de subsistencia, los saberes, la historia local y las tradiciones han sido transferidas de generación en generación y esa propia transmisión forma ya parte del acervo cultural.
- La espontaneidad en las interacciones cotidianas, que permite establecer una proximidad en las relaciones. La cercanía entre las personas en poblaciones rurales se refleja en detalles como que la mayor parte de la gente se saluda y conoce el nombre de todos sus vecinos y vecinas. Monreal y Del Valle hablan de las «relaciones cara a cara» que contribuyen muchas veces a la resolución amigable de los conflictos y la superación común de las crisis individuales y grupales favoreciendo la conexión emocional. Estas relaciones se fundamentan en el conocimiento en profundidad del otro, de su historia, de su situación actual y de sus expectativas de futuro. Por otro lado, puede ser fuente de aislamiento de personas o familias negativamente significadas o recién llegadas. (2010: 178.)

Además, sin necesidad de pautar un encuentro, las personas tienen múltiples espacios naturales de reunión propicios para la socialización: la cola de alguna tendera o de algún tendero ambulante, el bar, las zonas de paseo, la plaza, la sala de espera del médico, etc.

- La economía de subsistencia en la que estaba basada la cultura campesina tradicional empujaba a las personas a mantenerse productivas el máximo tiempo posible. Así, lo normal es que solo dejaran de trabajar cuando a nivel físico les resultaba imposible hacerlo. La memoria de esta forma de envejecimiento productivo aún se mantiene viva en las personas de mayor edad que habitan los pueblos y que han coexistido con la cultura rural tradicional. Por eso y por la propia satisfacción que les reporta, es frecuente que prolonguen su actividad en agricultura y ganadería, aunque sea como apoyo de otros familiares; que continúen realizando tareas como el cuidado de niñas y niños; que sigan elaborando comidas para familiares a diario o con mucha frecuencia; que cultiven el huerto; que cuiden las gallinas...

No obstante, para preservar o restablecer, aunque sea de forma parcial, estos elementos que han podido desaparecer o estar en riesgo de hacerlo (por el cambio radical al que se ha visto sometido el mundo rural peninsular desde mediados del siglo XX), hay que tener en cuenta que se han dado como parte de toda una configuración socioeconómica que en la actualidad ya no existe. Una configuración socioeconómica en la que la vida dependía directamente de la capacidad productiva de las personas y de los núcleos familiares y que estaba caracterizada por ciertas prácticas: trabajos comunitarios que iban desde arreglar caminos y regueras hasta cavar fosas, espacios para la diversión compartidos, celebraciones y ritos iguales para todas las personas a lo largo de sus ciclos vitales o año tras año según la naturaleza de estos, transmisión oral de saberes y aprendizajes colaborativos... No podría distinguir si estas prácticas eran los cimientos sobre los que se sostenían los valores que permitían articular las redes de apoyo mutuo, la memoria colectiva y la espontaneidad y la proximidad en las relaciones sociales o si, por el contrario, los valores sostenían las prácticas. En todo caso, prácticas y valores están íntimamente ligados y, si el deseo es conservar dichos valores por considerarlos positivos para parte o para la totalidad de la población, es necesario dotarlos de sentido en su nuevo contexto.

REFLEXIONES

En la cultura rural tradicional, niñas y mujeres jóvenes, adultas y mayores asumían el cuidado de otras personas, en general de la propia familia (niñas, niños y personas con discapacidad, enfermas o mayores). Realizaban, además, labores productivas relacionadas con el pastoreo de ganado y la agricultura, así como labores domésticas, que

hace poco más de medio siglo eran muy exigentes a nivel físico por la falta de infraestructuras en las propias viviendas y en los pueblos. Siguen siendo las mujeres las que se hacen cargo de los cuidados de forma mayoritaria, tanto en sus propias familias como en las redes informales de apoyo. También ellas son más en contextos donde los cuidados están profesionalizados. Sin ir más lejos, según datos del Área de Servicios Sociales de la Mancomunidad de Servicios Sierra Norte, el porcentaje de mujeres profesionales contratadas de forma directa por la entidad y dedicadas al proyecto Cuidame en cualquiera de sus ámbitos ascendió en 2023 al 75 % y en 2024 al 87,5 %. Por tanto, tiene sentido continuar con el trabajo orientado a eliminar estereotipos relacionados con el género también en contextos rurales, para que los cuidados, tanto los profesionalizados como los que se dan en las redes familiares o informales, no recaigan de forma mayoritaria en las mujeres.



Figura 4. Vecino de Paredes de Buitrago cuida de sus gallinas [Cristina Vadillo Garrido, 2025]. Archivo audiovisual de la Asociación Redes de Educación, Patrimonio y Cultura.

La falta de continuidad en los proyectos y la intermitencia de las intervenciones tanto en el ámbito de lo social como en el de lo cultural constituyen un grave problema. Este hace que las personas destinatarias se confundan, pierdan la confianza en los profesionales y en las entidades y disminuyan su participación. Además, esta cuestión también supone un desperdicio de recursos humanos y de materiales: una y otra vez, una parte sustancial de la dedicación y de los fondos de los proyectos se destinan a los estudios de campo y al establecimiento de vínculos con personas necesarios para activar las líneas de actuación que plantean. De este modo, se pierde la posibilidad de investigar metodologías, de establecer indicadores adecuados y mediciones de impacto, de mejorar los proyectos y trabajar en su transferibilidad para que puedan ser replicados en otros territorios con menor esfuerzo.

La relación entre la preservación y transmisión del patrimonio cultural inmaterial (en adelante PCI) y la mejora de la calidad de vida de las personas, en especial de las per-

sonas mayores, tiene un gran potencial poco explorado en términos formales. Es algo que venimos observando quienes tenemos la oportunidad de trabajar en proyectos que, aunque dedicados a la memoria colectiva y al PCI, ponen también el foco en los cuidados de las personas participantes y de su comunidad. A lo largo de mi etapa profesional en proyectos como *Patrimonio y cultura rural*: valorización de recursos de patrimonio cultural inmaterial, de la Mancomunidad del Embalse del Atazar, o *Secretos de Madarcos: ruta emocional*, del Ayuntamiento de Madarcos, he observado que las diferentes acciones propuestas han supuesto un incremento del bienestar de sus participantes en diferentes aspectos:

1. Se ha producido un aumento de sus interacciones sociales. Al ampliar su red afectiva y mejorar sus vínculos dentro de la comunidad, además, se contribuye a la prevención de situaciones de soledad no deseada. Para muchas de las participantes, las actividades propuestas han sido una motivación para salir de casa y relacionarse.

2. Las personas mayores han mejorado su autoestima, puesto que sus historias de vida y sus conocimientos han sido puestos en valor por una persona ajena a la que consideran una autoridad, por sus propias familias y comunidades y por entidades diversas. Y es que, en estos proyectos, la clave no era solo recoger sus testimonios. También reconocerles en vida la importancia de sus experiencias y conocimientos, muy denostados desde mediados del siglo XX por provenir de ámbitos de aprendizaje informales y por estar suscritos a la ruralidad y a la cultura campesina tradicional. Además, la transmisión de sus saberes, ligados de forma inevitable a sus biografías, les ofrece la oportunidad de sentirse útiles para su entorno y la sociedad; un sentimiento de utilidad que refuerza su autoestima.

3. Se ha favorecido la cohesión social al propiciar relaciones intergeneracionales significativas. A través de actividades en los propios pueblos o en los centros educativos de referencia de la comarca, se ha producido un contacto entre personas mayores y niños, niñas y jóvenes que ha ayudado a establecer vínculos o a fortalecerlos. Aún recuerdo la emoción de Margarita (una mujer que participa de forma asidua en las «mesas de la experiencia» del proyecto *Patrimonio y cultura rural*) cuando contaba cómo se había encontrado con un niño en la frutería que la saludó con entusiasmo y que le explicó a su padre que ella le había enseñado a hilar en la excursión que había hecho con el colegio unas semanas antes a Paredes de Buitrago.

³ Más información en: <https://patrimonioinmaterial.embalsedelatazar.es/>

⁴ Más información en: <https://www.madarcos.madrid/paisanaje/secretos-de-madarcos-ruta-emocional>



Figura 5. Vecinos de Robledillo de la Jara participando en la actividad «Caminar la memoria», del proyecto *Patrimonio y cultura rural* [Mario de la Madrid Heitzmann, 2024]. Archivo audiovisual de la Asociación Redes de Educación, Patrimonio y Cultura.

4. Las personas mayores han incrementado su actividad intelectual, con los beneficios cognitivos que esto conlleva. Al hablar de alguno de los temas relativos a los proyectos, decían no recordar nada al respecto. Sin embargo, un pequeño detalle (una fotografía, un objeto) recordado por alguna de ellas iba desempolvando sus memorias y les permitía reconstruir escenas o acontecimientos. Hasta tal punto que, entre un encuentro y otro, muchas habían seguido recordando y las sesiones comenzaban con todo aquello que les había venido a la cabeza entre una reunión y otra.

Parece oportuno, por tanto, pensar que puedan diseñarse y llevarse a cabo proyectos multidimensionales en los que tengan cabida el género y la cultura, en particular el PCI y los cuidados, por tener todos estos aspectos la posibilidad de complementarse y potenciarse unos a otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón y Meléndez, Julio S. J. (1908). Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2011). *Libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; Secretaría General de Política Social y Consumo; Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Monreal Bosch, Pilar y Del Valle Gómez, Aranza (2010). «Las personas mayores como actores en la comunidad rural: innovación y empowerment». En *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, (19), 171-187.