

MÚSICA

ROBIN: Esto es Reimagine Aging, una serie de audios que analizan las innovaciones que ayudan a los adultos mayores a progresar en Massachusetts, un estado con el compromiso de ser respetuoso con las personas mayores y las personas con demencia. Soy Robin Lipson, subsecretaria de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores.

ROBIN: Debemos ir al trabajo, al supermercado y al consultorio del médico. Visitamos a familiares y amigos, vamos al parque y salimos a comer. Ir de un lugar a otro ocupa muchas horas de nuestra vida. Y, a medida que envejecemos, *la manera* de desplazarnos puede cambiar. Quizás íbamos en bicicleta a todas partes antes de tener un auto. Quizás dejamos atrás el metro cuando nos mudamos a los suburbios. Y, a medida que la población envejece, también tenemos que planificar ese cambio. Los planificadores y activistas del transporte estudian cómo el transporte puede evolucionar para volverse más respetuoso con las personas mayores y con las personas con demencia. Una manera es mejorar la participación de la comunidad.

CONNIE MELLIS: Las mejores soluciones ocurren orgánicamente... cuando las personas se implican en la solución, ésta tiene más éxito.

ROBIN: En este episodio, escucharemos lo que los planificadores en el centro de Massachusetts encontraron cuando preguntaron a los adultos mayores cómo el transporte público podría servirlos mejor. Pero antes, escuchemos cómo un paseo por una calle concurrida puede ser más fácil y seguro para personas de todas las edades y capacidades.

SE BAJA LA MÚSICA

ROBIN: Hacer maniobras en calles concurridas no siempre es simple.

MYSKA: Mi nombre es Liz Myska. Y digo con orgullo que soy VIP, una persona con discapacidad visual.

ROBIN: Casi el 7 % de los americanos mayores de 65 años tienen algún tipo de discapacidad visual. Liz Myska era una abogada de cincuenta años que vivía en una casa de tres pisos en Worcester cuando le diagnosticaron retinitis pigmentosa, una condición médica que hace que las células del ojo se descompongan con el tiempo. Se dio cuenta de que su vida tenía que cambiar para adaptarse a los cambios en su vista. Lo primero que hizo fue vender su auto y mudarse.

MYSKA: Y yo siempre he caminado. Entonces, al mudarme al centro, vivo a dos cuadras de Main Street. Estoy a poca distancia de un supermercado, de la tintorería, de la Biblioteca de Derecho, del juzgado, así que sabía que para envejecer en el lugar, tenía que estar en un lugar donde pudiera acceder a estas cosas.

ROBIN: Liz dice que mantener la independencia era su objetivo. Cuando quedó legalmente ciega, encontró una comunidad cordial por medio de la Comisión asesora para la accesibilidad (Accessibility Advisory Commission) de Worcester. Después de hablar en uno de sus eventos, se le acercó un joven llamado Hans. Él era estudiante de optometría.

MYSKA: Y él dijo: Liz, quiero trabajar con atletas ciegos. Porque el propio Hans es un atleta, un corredor. Y yo le dije: Hans, en lugar de solo trabajar con un segmento de la población ciega, nuevamente un segmento de élite; pienso que, comencemos algo

para los ciegos comunes y corrientes, algo que todo el mundo pueda hacer. Y dije: ¿Qué tal caminar? Empecemos con caminar.

INICIA LA MÚSICA - DIVINE LIFE SOCIETY

ROBIN: La colaboración entre Liz y Hans se convirtió en un programa llamado "Walkfit". Estudiantes de optometría videntes aprendieron a ser guías ambulantes viajando con personas con discapacidad visual.

MYSKA: Mis VIP, mis personas con discapacidad visual, se mostraban muy escépticos, como si estuviéramos confiando nuestros cuerpos a personas que no saben guiar. (risas) Pero, de una manera maravillosa y salvaje, fue como si ellos aprendieran de nosotros y nosotros de ellos. Están desarrollando capacidades y construyendo relaciones. Estamos desarrollando capacidades y construyendo relaciones.

ROBIN: Parte de la capacitación a veces implica vendar los ojos a una persona vidente para que intente desplazarse como una persona con pérdida de visión...

Música se funde con el ambiente exterior

Walkfit se ha ampliado con los años para capacitar a algo más que estudiantes de optometría. Uno de los grupos de Walkfit se reúne todos los sábados en el St. Vincent's Hospital en Worcester, donde los VIP y los guías se sienten cómodos caminando juntos antes de salir al exterior...

ROBIN: Hoy, Liz tiene como pareja a Greer Jarvis, una mujer vidente de unos 20 años que trabaja para la Comisión de planificación regional del centro de Massachusetts (Central Massachusetts Regional Planning Commission). Todos se detienen en una intersección y esperan que la señal audible de tráfico les indique que es seguro caminar.

MYSKA: De acuerdo. Se oye el chirrido... Escuchó el auto, creo que el auto se pasó el semáforo... [risas]... Porque...

JARVIS: El auto giró a la derecha en rojo...

MYSKA: De acuerdo, muy bien. Pero, de nuevo, no puedo verlo. Pero estoy como, sí: ¿me vería? Ese, ese es mi punto ahora mismo. Me vería un auto, y un auto juzgaría: oh, bueno, ella no está cruzando la calle o... y luego tomarían la curva [pasa el camión ruidoso] y yo no lo sabría. Así que, de nuevo, la evitación. Entonces nosotros, como seres humanos, pensamos: Oh, no voy a ir, no voy a hacerlo. No voy a, ya sabe, no voy a estar en peligro. Pero eso ya lo sabe... hace fracasar nuestra independencia, [se desvanece].

ROBIN: En parejas, el grupo recorre cuatro cruces peatonales para dar una vuelta completa alrededor de la ruidosa y concurrida intersección y luego vuelve al interior. Los miembros videntes conversan sobre la concienciación que han adquirido... y sobre la cantidad de cosas a las que han tenido que prestar atención para maniobrar con seguridad los cruces peatonales. Liz explica que no solo las personas con discapacidad visual y las personas que viven con discapacidades se benefician que las cosas sean más fáciles de recorrer. Pone como ejemplo los ascensores.

MYSKA: Todo el mundo se beneficia cuando escucha el tintineo del ascensor cuando sube o cuando baja. Todo el mundo se beneficiará con ciertas herramientas y se acostumbrará a cuáles son esas herramientas.

Liz dice que evita ciertas calles en Worcester porque son demasiado inseguras para cruzarlas. Por eso tiene una recomendación para los urbanistas:

MYSKA: El tráfico tiene que reducir la velocidad, porque yo, como peatón, quiero cruzar la calle. Y no me siento segura cruzando la calle porque no creo que puedan verme.

MÚSICA - Sangria Said bysed

ROBIN: Todos necesitamos estar seguros cuando caminamos en nuestras ciudades y pueblos, pero los estudios muestran que los adultos mayores están representados desproporcionadamente en las muertes de peatones. Grupos como WalkMassachusetts enseñan a los residentes cómo abogar por un mejor entorno para caminar.

ROBIN: Karin Valentine Goins es directora de Programas del Prevention Research Center de la UMass Chan Medical School en Worcester. También es copresidenta del grupo de defensa WalkBike Worcester.

GOINS: Estamos en la esquina de Pleasant Street y Park Ave en Worcester.

ROBIN: Esta esquina está cerca de Elm Park, una de las áreas verdes más grandes de la ciudad. Park Avenue y Pleasant Street tienen mucho tráfico peatonal y de vehículos.

GOINS: Usted puede ver que es de dos carriles en cada dirección. Cada carril es muy ancho.

ROBIN: Cerca hay una escuela secundaria, una escuela primaria y viviendas para adultos mayores. Las calles adyacentes tienen edificios médicos, restaurantes y tiendas.

GOINS: Hay muchos motivos por los que la gente necesita cruzar la calle, y la gente lo hace mucho, de un modo "no regulado".

ROBIN: “No regulado”, explica Karin, significa que la gente cruza por el medio de la calle, a pesar de las prisas del tráfico, porque los pasos de peatones y los semáforos están muy separados. Es el tipo de problema que puede detectar una “auditoría de caminata”; una encuesta de las condiciones que encuentran las personas cuando caminan. Las personas recorren una ruta predeterminada con un mapa y una lista de verificación. El objetivo es observar y documentar las condiciones que dificultan o hacen inseguro caminar. Karin dice que las auditorías de caminata suelen tener al menos uno de estos tres objetivos.

GOINS: Sensibilizar, crear comunidad en un espacio (sacar a la gente junta) o recopilar información... se podría pensar en una auditoría en esta área para cualquiera de esos fines.

ROBIN: Karin dice que en 2022 tres organizaciones se unieron para un proyecto de investigación: El Prevention Research Center en UMass Chan Medical School, WalkBike Worcester y WalkMassachussets. Querían ver si era posible incluir a más personas en Worcester para hacer auditorías de caminata. Obtuvieron financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y reclutaron a cinco equipos de la comunidad. Lo llamaron Walk Audit Academy.

GOINS: No dejo de sorprenderme, pienso mucho en estas cosas. Hay personas que realmente no han pensado en ello, pero usted las lleva a su espacio y les dice, ya sabe, ¿cómo los hace sentir esto? ¿Los hace sentir seguros? ¿Tienen suficiente tiempo para cruzar? ¿Están separados de los autos? ¿Hay algún espacio verde? ¿Hay bancos? Y empiezan a ver su espacio de otra manera. Se darán cuenta de cosas que yo ni siquiera había notado. Contarán historias de sus propios momentos de peligro.

ROBIN: Karin dice que hay muchas maneras de modificar las calles para que sean más fáciles y seguras de recorrer. Por ejemplo, si las calles se reducen a un carril de vez en cuando, los autos irán más despacio. O se pueden recalibrar los semáforos en las intersecciones para que los autos que giran no tengan inmediatamente preferencia de paso.

GOINS: Una de las cosas seguras que pueden hacer por las personas que envejecen o tienen dificultades es darles un intervalo anticipado para peatones. Así pueden comenzar a caminar antes de que el auto gire.

ROBIN: Cambios como este también son buenos para las personas que empujan cochecitos o caminan con niños pequeños. Karin dice que hay un beneficio aún mayor en las auditorías de caminata: crean una manera para que las personas se relacionen con los representantes que construyen nuestras calles y sistemas de transporte.

GOINS: Entonces, lo que hicimos con Walk Audit Academy, la capacitación en auditoría de caminata, es parte de un proyecto más amplio que tenemos y que realmente ayuda a las personas a descubrir y documentar la manera en que funcionan los sistemas en su comunidad que son importantes para la transitabilidad.

SE PONE MÚSICA - RICK STEEL

ROBIN: La información obtenida de las auditorías de caminata puede servir para planificar un área, identificar posibles mejoras o reforzar los esfuerzos de los grupos de defensa que impulsan cambios en el barrio. Karin está entusiasmada con este aspecto de la participación cívica. Ella dice que los investigadores observan que, sin el aporte de la comunidad, las decisiones sobre transporte pueden dar lugar a mayores disparidades y desigualdades. Las auditorías de caminata son una manera de

identificar esas desigualdades, y los ciudadanos de Worcester están adoptando esta herramienta.

GOINS: Sinceramente, me ha sorprendido y complacido mucho el nivel de entusiasmo por la idea de hacer auditorías de caminata. Como si la gente oye hablar de ello y recibimos peticiones. Bueno, ¿cuándo se volverá a impartir la capacitación? Por eso creo que es realmente genial que la gente vea en esta comunidad una oportunidad de participar o de opinar sobre las decisiones que se toman sobre el transporte. Creo que eso es maravilloso.

ROBIN: Walkfit y Walk Audit Academy son esfuerzos *de base* que tratan las necesidades de transporte. Los representantes del transporte público *también* están tomando medidas para servir mejor a sus comunidades. En 2022, la Comisión de planificación regional del centro de Massachusetts se propuso desarrollar un Plan de acción respetuoso con las personas mayores. Celebraron sesiones de escucha y encuestas. Constance Mellis es la directora del programa de tránsito de la Comisión. Ella dice que querían recopilar opiniones de muchos públicos diferentes.

CONNIE: Así que en el caso del trabajo Respetuoso con las personas mayores, los públicos suelen ser grupos en consejos sobre envejecimiento, grupos en los centros de vivienda para adultos mayores, pero también en eventos de la comunidad.

ROBIN: ...como ferias locales y programas escolares. Para la comisión, que sea “respetuoso con las personas mayores” significa comunidades que funcionan para personas de todas las edades.

CONNIE: Así que ir a un centro para adultos mayores no es un lugar al que vaya todo el mundo, y una escuela no es un lugar al que vaya todo el mundo, pero si captamos los extremos de la edad, entonces probablemente podamos captar la mayor parte de las necesidades.

ROBIN: Cuando se reunieron con las personas allí donde están, las sesiones de escucha dieron a los residentes la oportunidad de dar su opinión sobre sus necesidades de transporte. Lo que escuchó la Comisión es que todo el mundo quiere más de sus sistemas de transporte público, pero Constance dice que los residentes también parecen no saber lo que ya está disponible.

CONNIE: Escuchamos una y otra vez. No sabía que existía ese servicio. Lo que usted quiere decir es que puedo llegar desde este lugar a ese local... Nunca lo supe. Es una especie de... es una joya escondida.

MÚSICA: "Isolated"

ROBIN: Un buen ejemplo es el programa de capacitación de viaje creado por la Autoridad Regional de Tránsito (Regional Transit Authority) de Worcester hace una década. Educa a las personas sobre las opciones de tránsito y las ayuda con necesidades de transporte específicas. En algunos casos, un capacitador acompañará al pasajero para ayudarlo a aprender a usar el sistema de transporte público de la región.

CONNIE: Así que el capacitador suele reunirse con el... diré estudiante; en este caso, todos somos estudiantes, en su casa, lo más probable, y lo acompaña hasta la parada de autobús más cercana o le explica cómo llegar a un lugar de trabajo o a un

supermercado. El capacitador les mostrará sobre tarifas, colocación, seguridad y todas las capacidades necesarias para usar el transporte público.

ROBIN: Según Constance, es importante encontrar maneras de que más residentes conozcan servicios regionales como este. Al mismo tiempo, cada *ciudad* está encontrando soluciones que se adaptan a sus comunidades únicas.

MÚSICA: “Sub-Harmonic Bliss”

Un buen ejemplo de solución *local* en una zona con transporte público limitado es Quaboag Connector. Los minibuses conectan ocho pueblos en el área rural de Pioneer Valley, ofreciendo servicio económico de puerta a puerta para el público en general.

CONNIE: Y la gente puede llamar para un viaje, a veces con una hora de antelación, a veces con 24 horas de antelación. Tradicionalmente, este tipo de modelos solo han estado disponibles para personas mayores de 60 años o personas con discapacidades, pero abrirlos al público en general realmente funciona en un área rural.

ROBIN: Constance dice que la cantidad de pasajeros en Quaboag Connector sigue aumentando. A veces, el primer paso para encontrar un mejor transporte público es ver qué es lo que no funciona.

CONNIE: En los suburbios de Worcester, había un servicio de autobús de ruta fija, que tenía una cantidad baja de pasajeros. WRTA se dio cuenta de que no era un buen uso de sus autobuses porque, ya sabe, no había una gran cantidad de pasajeros y tuvo la

suerte de obtener financiamiento para probar un nuevo servicio ofrecido por una compañía privada.

ROBIN: Esa compañía presta un servicio de viaje compartido a demanda. Los pasajeros pueden usar una aplicación de teléfono inteligente o llamar a un número de reserva para que los recojan.

CONNIE: Y ese servicio ahora se ha detonado, ha despegado dramáticamente. Al igual que la cantidad de pasajeros aumenta mensualmente.

ROBIN: Parte del aumento vino de una fuente inesperada: los estudiantes de una escuela secundaria local.

CONNIE: Después de que los autobuses de la escuela se fueron cuando los estudiantes todavía estaban en la escuela para practicar deportes o cualquier programa, entonces necesitaban un viaje a casa. Bueno, este servicio llenó ese vacío.

ROBIN: Otras ciudades de Massachusetts están experimentando con sistemas de viaje a demanda. Salem tiene a Salem Skipper, una flota de camionetas para servicio de transporte que comenzó en respuesta a la demanda de los residentes de una mejor manera de desplazarse entre barrios. También querían un transporte confiable para ir de compras, reunirse con familiares y amigos, y asistir a las citas médicas. Salem Hospital está poniendo a prueba una plataforma personalizada que reserva viajes para los pacientes que se les da el alta y que no tienen transporte propio.

INICIA LA MÚSICA - PAPER PLANES COUNTDOWN

ROBIN: De vuelta en Worcester... La gran conclusión de la encuesta de 2022 hecha por la Comisión de planificación regional es una que puede orientar a cualquier región: La planificación del tránsito puede cambiar de una estrategia de arriba hacia abajo a una que viene de la comunidad.

CONNIE: Las mejores soluciones ocurren orgánicamente... cuando las personas se implican en la solución, ésta tiene más éxito. Si se intenta dictar la solución para todas las personas, no funciona tan bien. Así que esa estrategia ascendente tiene más éxito.

ROBIN: **Para escuchar más historias de programas respetuosos con las personas mayores y con las personas con demencia en esta serie, visite reimagineaging.net. Y para saber cómo su comunidad puede volverse más respetuosa con las personas mayores y con las personas con demencia, visite mass.gov/reimagineaging. Esta historia se produjo en colaboración con la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores de Massachusetts y Massachusetts Healthy Aging Collaborative. Point32Health Foundation aportó el financiamiento. Soy Robin Lipson. Gracias por escuchar.**