

15 DE JUNIO. DÍA INTERNACIONAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ

MANIFIESTO

El buen trato es universal, es el resultado del respeto de los derechos, de la dignidad de la persona, el buen trato no tiene edad e implica reconocer al otro de igual a igual.

Algunos de los **principios fundamentales** del buen trato:

1. **Derecho a decidir:**
 - Evitar que otros decidan por él o por ella, aunque a veces, la decisión que tome sea contraria a lo que piensan las personas con las que convive y aman al mayor. **Decidir es un principio y un derecho, no una elección que dependa de un tercero.**
2. **Derecho a opinar:**
 - La persona mayor se ha ganado en su vida algo tan elemental como el derecho a poder emitir una opinión y a que esta tenga el mismo peso que el de otros miembros de su ámbito social, familiar o comunitario.
3. **Derecho a aprender:**
 - La edad no es una limitación para el aprendizaje, mantener el deseo de aprender es una fortaleza que muestra curiosidad por el mundo que le rodea, ilusión y motivación para seguir con ello hasta el final del camino emprendido con el nacimiento.
4. **Derecho a enamorarse:**
 - Las emociones en muchas ocasiones son incontrolables. La persona mayor tiene derecho a amar incluso cuando haya enviudado, sin sentirse enjuiciado, sin sentirse culpable por el mero hecho de amar.
5. **Derecho a expresar las emociones y los sentimientos.**
 - Favorecer la expresión emocional de los mayores valorando sus sentimientos y posibles sufrimientos
6. **Derecho a denunciar:**
 - Entender que es denunciable cualquier situación de maltrato, negligencia o sencillamente trato inadecuado en sus múltiples perspectivas o lugares, ámbito familiar o institucional.
7. **Derecho a gestionar su patrimonio.**

- El patrimonio acumulado es fruto del trabajo de toda una vida y solamente la persona mayor debe decidir sobre el mismo sin delegar en nadie, sin ser coartado, condicionado o manipulado por terceros, bien sean del ámbito familiar o del ámbito social.
8. **Derecho a vivir más y mejor:**
- La edad no está inexorablemente ligada al sufrimiento, la persona mayor tiene derecho a vivir en unas condiciones dignas, derecho a una asistencia psicológica, sanitaria y social adecuada a sus necesidades y procurando con ello mejorar la calidad de vida.
9. **Derecho a acceder a las nuevas tecnologías:**
- Los mayores pueden integrarse y formarse en las TIC. Es una obligación de la sociedad facilitar el acceso a las personas mayores, teniendo en cuenta las capacidades de acceso a las mismas.
10. **Derecho a disfrutar de su sexualidad:**
- La sexualidad es una expresión humana independientemente de la edad, de si se tiene pareja o no y de si se vive de forma independiente o en un entorno residencial. El acceso a una sexualidad libre, digna y positiva ha de ser universal en los mayores
11. **Derecho a decidir sobre su propia muerte:**
- La voluntad sobre el derecho a una muerte digna de las personas ha de ser respetada mediante la elaboración de un testamento vital en caso de pérdida de las facultades intelectuales fruto de alguna demencia o de otros problemas neurodegenerativos o vasculares.
 - Dicha voluntad ha de poder articularse a través de una legislación que vele, además de por el derecho a morir dignamente, por el derecho a garantizar a las personas una sanidad de acceso libre, gratuita, y de una calidad que asegure la salud de los individuos independientemente de su edad.
12. **Derecho a preservar la identidad personal y la dignidad:**
- Derecho a la libertad, a la autonomía, a tener un trato acorde a su historia de vida, a ser respetado en las decisiones, a que se le de la información sobre el estado de salud y decidir que hace con ella.
13. **Derecho a no ser tratado de manera infantil:**
- Respecto a situaciones como:
 - Hablar demasiado lento, como si no fuera capaz de comprender lo que se le está diciendo.
 - Hablar con el volumen muy alto, porque se da por sentado que está sordo.

- Utilizar frases y vocabulario infantil: “mi amor”, “cielo”, “cariño”, apodos (“buen/a chico/a”), término anciano/a, abuelo/a, abuelillo/a, “mis niños”
- Uso de tuteo sin permiso de la persona.

14. Derecho a la intimidad (higiene, soledad, sexo, etc.):

- No acceder a los espacios privados sin llamar, ni utilizar las llaves del domicilio familiar aunque se sea familiar directo, no abrir sus cartas recibidas por correo postal no acceder a sus enseres personales. Este derecho está especialmente vulnerado en las residencias de personas mayores donde hay que tener en cuenta que las puertas están para ser cerradas sobre todo cuando la persona tiene algún problema cognitivo.

15. Derecho a elegir libremente:

- Desde cuestiones sencillas hasta cuestiones complejas, en función a la capacidad cognitiva, elegir lo que comer, beber o hacer y no ser forzado a actuar de una manera que impida la capacidad de elección.

16. Derecho a promover el empoderamiento:

- Todas las personas necesitan sentirse útiles y esa utilidad está relacionada con la dignidad, la autoestima y el sentido de la vida. Si “*ya no*” son capaces de hacer las cosas como las hacían antes ya no valen para nada. Frases como “*yo ya no puedo hacerlo*”, “*yo ya no soy capaz*” provocan sentimientos negativos y de inutilidad.

17. Derecho a tener el control:

- Las personas mayores deben tener control sobre sus pertenencias, cartilla bancaria, correspondencia, teléfono, pensión. Ellos son autosuficientes para decir cómo quieren gestionarlas y qué quieren hacer con ellas. Pueden decidir en qué gastar su dinero y esta decisión debe ser respetada en todo momento aunque no se esté de acuerdo con ella.

18. Derecho a no ser inmovilizado:

- Las sujeciones de las personas mediante elementos de fijación física en caso de tener algún tipo de demencia, este tipo de elementos generan fuerte sensación de malestar y multitud de efectos negativos sobre la salud física y psicológica.
- Los tratamientos farmacológicos que anulan la capacidad de movilidad de las personas pueden ser sustituidos por técnicas psicológicas que previenen de las contraindicaciones de los medicamentos y que preservan la dignidad de las mismas.

19. Derecho a no ser polimedocado innecesariamente:

- A una evaluación competente por parte del profesional sanitario adecuado, a recibir el tratamiento menos invasivo, a que no se acumulen fármacos innecesarios, a no tener efectos secundarios que alteren las capacidades funcionales de la vida diaria como consecuencia del abuso de los fármacos.

¿Qué se puede hacer?

1. **Promover campañas de sensibilización sobre lo valioso de las personas mayores.**
 - Partiendo de la base de que las personas son valiosas independientemente de su edad y de su estado. La experiencia y sabiduría alcanzada por la edad es un punto positivo y debe ser tenido en cuenta.
 - Promover la participación en actividades sociales, de ocio, culturales.
2. **Promover la participación de las personas mayores en la sociedad.**
 - Desde las distintas comunidades, ayuntamientos o diputaciones, poner en marcha programas que promuevan actividades destinadas a las personas mayores, para que puedan compartir sus experiencias. Un anciano que no comparte sus experiencias es porque nadie le pregunta sobre su vida, lo cual les lleva a la depresión y morir antes de tiempo porque se sienten inútiles.
3. **Se elimine lenguaje estigmatizante:**
 - Evitando expresiones como por ejemplo “Clase pasiva”, “Asistido”, “Enfermo de”. Sus aportaciones, en muchos casos permiten el sostén de la sociedad actual.
4. **Fomentar las relaciones sociales.**
 - Evitando el aislamiento social, que es uno de los principales problemas de la población mayor independientemente de que vivan en su propio domicilio o en un ambiente más institucionalizado como puede ser una residencia de mayores o viviendas tutelares.
5. **Promover servicios específicos destinados al Maltrato al mayor.**

- Servicios similares al 016 o a la ley de Violencia de género que asegure y proteja a la población mayor víctima de maltrato físico, psicológico o económico. Evitando de esta manera el aprovecharse de las personas mayores.
6. **Promover un cuidado adecuado.**
- Formación específica en el buen trato al mayor, cuidados centrados en la persona, en su historia de vida en sus aspectos como alimentación, vestido, higiene u otros aspectos personales. elecciones propias e individuales y con su participación.
7. **Promover un buen diseño ambiental.**
- Logrando entornos saludables, accesibles, cómodos, seguros y significativos; manifestado de diferentes formas como instalaciones eléctricas seguras, mobiliario adecuado, habitaciones con la temperatura adecuada, casa acogedora y limpia, iluminación suficiente, eliminación de barreras arquitectónicas.
8. **Cuidar al cuidador.**
- Poniendo en marcha campañas de sensibilización hacia las personas que, (ya sea dentro o fuera del ámbito familiar o de manera profesional, familiar o voluntaria), cuidan de estas personas, aportándoles servicios de apoyo psicológico para aliviar la sensación de sobrecarga que aparece fruto del estrés de los cuidados.
9. **Promover el buen trato en los medios de comunicación.**
- Evitando la estigmatización de los mayores, las imágenes que generan y potencian los tópicos y los estereotipos, que dejen de ser noticia cosas tan sencillas como los mayores que hacen cosas completamente normales como bailar, hacer turismo, casarse o acabar una carrera universitaria como si fuera un logro casi imposible de conseguir.
10. **Potenciar los servicios de atención psicológica para las personas mayores.**
- Para que puedan trabajar sus emociones, sus sentimientos, sus anhelos, sus deseos, proyectar su futuro, facilitar su toma de decisiones, su



- desarrollo personal y afectivo, en definitiva, para seguir siendo lo que cada uno de nosotros somos desde el mismo momento de nacer y hasta el último día de nuestra vida, el de nuestra muerte. El derecho a ser considerado y tratado como una persona en todas y cada una de sus facetas.

**Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento,
Consejo General de la Psicología de España**