



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

El Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología ha elaborado el siguiente manifiesto para hacer visible las situaciones de maltrato de las personas mayores, en el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, se quiere expresar la oposición de nuestro colectivo a los abusos y los sufrimientos infringidos a los mayores.

La Asamblea de las Naciones Unidas designó este día en su resolución 66/127, el 19 de diciembre de 2011.

Manifiesto

“Nací en el año 1925, aunque a casi nadie le importe mi edad, dado que cuando me ven la inmensa mayoría de la gente solo ve a un viejo, al que ni tan siquiera son capaces de valorar los años que tiene, no es lo mismo tener 90 que 80 años de la misma manera que no es lo mismo tener 40 que 30 o 30 que 20. Me he acostumbrado porque aunque me hace daño se que se hace sin maldad”.

Esta es la frase con la que nos recibe Pepe en su domicilio donde convive con una persona interna que día a día le echa una mano en sus quehaceres cotidianos. Pepe es una de las muchas personas mayores que pide algo tan sencillo como un buen trato. Buen trato, derecho universal al que todos los seres humanos aspiramos y que en numerosas ocasiones parece imposible de conseguir.

Pepe es solo uno más dentro de los millones de personas que en España recibe un trato inadecuado por parte de muchas personas y colectivos, por parte de la sociedad, por parte de los medios de comunicación, por parte de las familias, por parte de la clase política, por parte... y por todos, quizás sin pretenderlo, en muchos casos por sobreprotección el hecho en sí mismo es que todavía queda mucho camino por recorrer para que personas como Pepe puedan llegar a sentir que son tratados de la manera adecuada. “

Dice un proverbio africano: *“La muerte de un anciano es como una biblioteca que se quema”.* Una persona mayor no solamente acumula años de vida, sino múltiples experiencias dónde ha encontrado opciones para solucionar los

problemas que tuvo y que los jóvenes siguen presentando, ha aprendido a separarse de situaciones en las que no había solución.

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 podrían ser los siguientes:

1. **Derecho a decidir:** La persona mayor posee este derecho, hay que evitar que otros decidan por el o por ella, aunque a veces la decisión que se tome sea contraria a lo que piensa la mayoría de las personas que puedan convivir y amar 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. 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:** Nadie tiene el control absoluto sobre sus emociones, sobre su vida. La persona mayor tiene derecho a volver a amar incluso cuando haya enjuiciado, sin sentirse enjuiciado, sin sentirse culpable por el mero hecho de amar.
5. **Derecho a expresar las emociones y los sentimientos.** Sin que se corte su expresión emocional, sin que se devalúen sus sentimientos, sin que se infravalore su sufrimiento.
6. **Derecho a denunciar:** 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.** Sin delegar en nadie, sin ser coartado, condicionado o manipulado por terceros bien sean del ámbito familiar o del ámbito social. El patrimonio acumulado es fruto del trabajo

de toda una vida y solamente la persona mayor debe decidir sobre el mismo.

8. **Derecho a vivir más y mejor:** La edad no tiene que ir ligada a 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:** Ser integrado y formado en las mismas y es una obligación del estado el facilitar el acceso de las mismas a las personas mayores, participando de la accesibilidad y teniendo por lo tanto en cuenta las posibles dificultades sensoriales, de acceso y de utilización.
10. **Derecho a disfrutar de su sexualidad:** Sin ser enjuiciado o criticado, a vivirla igual que el resto de los seres humanos libre y sanamente, solo o en pareja como la persona mayor decida, incluso cuando viva en un centro residencial.
11. **Derecho a decidir sobre su muerte:** Y a que su voluntad mediante la elaboración de un testamento vital sea respetada en caso de pérdida de las facultades intelectuales fruto de alguna demencia o de otros problemas neurodegenerativos o vasculares.
12. **Derecho a preservar la identidad personal y la dignidad:** Es el 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, en definitiva derecho a ser tratado de tu y de **Derecho a no ser tratado de manera infantil:** Respecto a situaciones como el ser hablado demasiado lento como si no fuera capaz de comprender lo que se le está diciendo, hablar excesivamente con el volumen muy alto por que se da por sentado que se 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 mayor.

13. **Derecho a la libertad de horario en el caso de vivir en una residencia:** Es algo básico poder elegir la hora a la que uno se acuesta, a la que uno se levanta, a la que uno se ducha, aspectos elementales en la vida de una persona se vuelven extraordinarios por el mero hecho de ser mayor y vivir institucionalizado.
14. **Derecho a la intimidad (higiene, soledad, sexo, etc.).** No pasar en sus espacios privados sin llamar, ni utilizar las llaves del domicilio familiar aunque se sea familiar directo, no abrir sus cartas recibidas por correo postal o 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:** 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 sujetado:** Mediante elementos de fijación 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.

19. **Derecho a no ser polimedicado:** 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.

Por todo ello desde el Consejo General de la Psicología y en concreto desde su Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento solicitamos a la sociedad y los organismos competentes en las competencias de sanidad y de servicios sociales que:

1. **Se promuevan 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.** 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:** Como por ejemplo “Clase pasiva”, “Asistido” Enfermo de” Sus aportaciones, en muchos casos permiten en sostén de la sociedad actual.
4. **Fomentar las relaciones sociales;** Para evitar 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 mas institucionalizado como puede ser una residencia de mayores o viviendas tutelares.
5. **Promover servicios específicos destinados al Maltrato al mayor.** Similar al O16 o a la ley de Violencia de genero 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 elecciones propias e individuales y con su participación. Incluyendo aspectos como alimentación, vestido, higiene u otros aspectos personales.

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. las personas que ya sea dentro o fuera del ámbito familiar 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 normales como bailar, hacer turismo, casarse o acabar una carrera universitaria como si fuera un logro cuasi 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.

Tal vez como anciano camine lento, repita varias veces lo mismo o se siente en su sillón esperando el final de su viaje, pero eso no le quita la sabiduría alcanzada a través de los años, por lo tanto, sería muy importante que pudiera compartir sus vivencias.

Reconocer la sabiduría del anciano implica: UNA BIBLIOTECA QUE NO TENDRÍA QUE QUEMARSE NUNCA.

Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología

Madrid, 15 de Junio de 2015