

10 cosas que puedes hacer desde ya para mejorar la vida de las personas mayores

¿Qué son los edadismos?

Violencia física, abuso sexual, maltrato psicológico, abuso económico, desatención de los cuidados... Son algunas de las formas más graves de denigrar a las personas mayores.

Ese tipo de abusos, aunque se den con menor frecuencia, existen porque antes hay un caldo de cultivo: **a diario, sin darnos cuenta**, ejercemos otros modos de discriminación más cotidiana e invisible, lo que llamamos **“edadismos”**.

El edadismo, o discriminación por edad, es una de las principales causas del **rechazo social y de la soledad** que sufre la población mayor. Tal como comprobamos en la **Fundación Grandes Amigos** en nuestro trabajo diario con las personas mayores, esta vulneración de derechos afecta directamente a **su salud, su bienestar y su dignidad**.

Naciones Unidas define el “edadismo” como un **“problema grave y generalizado de derechos humanos a nivel mundial”**, así como un **“problema de salud pública de gran envergadura”**. Según el Informe Mundial de Edadismo de la ONU:

- **1 de cada 2** personas en el mundo discrimina a las personas mayores por su edad.
- **1 de cada 3** personas mayores admite haber sido víctima de discriminación por edad.

¿Cómo mejorar tu trato a las personas mayores en tu día a día?



¡Antonia te lo cuenta

1

“Las personas mayores no somos como niños”.

De manera inconsciente, nos sale tratar a alguien de 85 años como si tuviera 5: usamos **diminutivos** (Juan se convierte en Juanito), con frases cortas, hablándole de **forma condescendiente**, como si no se enterara de nada. Pero **infantilizar** a las personas mayores, además de indigno, es la puerta de entrada a decidir por ellas y quitarles sus derechos.

2

“No me hables a gritos, por favor”.

¿Te imaginas que todo el mundo te hablara como si fueras una persona sorda? Pues es lo que le ocurre a mucha gente mayor, aunque escuche bien. Simplemente porque damos por hecho que envejecer conlleva **pérdida de facultades físicas y psíquicas**. ¡Error de bulto!

3

“¿Alguien me ha preguntado si quiero vivir en una residencia?”.

En cuanto la salud o la movilidad de la persona mayor exige ciertos cuidados o apoyos, es frecuente que su entorno decida algo tan fundamental para la vida como el lugar donde debe vivir, ¡sin tener en cuenta la opinión de la propia afectada! Sin embargo, **está demostrado que seguir envejeciendo en la casa y el barrio de siempre**, con los cuidados domiciliarios que se necesiten, **favorece el bienestar** de las personas y da sentido a sus vidas.

4

“Si vamos al hospital, hablo y decido yo”.

Edadismo recurrente: la persona mayor tiene un problema de salud y acude a su especialista, acompañada de alguien de su entorno, que le lleva hasta la consulta. Y, de repente, profesional y acompañante son quienes tratan y deciden sobre la enfermedad, **sin preguntar a la propia interesada**. Por no hablar del “**es que ya es muy mayor**”, pretexto para descartar tratamientos u operaciones en personas mayores.

5

“Mi sexualidad no ha caducado”.

Tema tabú. Pero lo cierto es que el deseo sexual permanece en la vejez, a pesar de que nos empeñemos en negarlo, y más si pensamos en familiares mayores. Así que destierra eso de que “**chochea**”, “**degenerado**” o “**viejo/a verde**”. No obstaculices que una persona mayor siga disfrutando de su sexualidad; perjudicarás su bienestar, su salud física y mental y su dignidad.

6

“Gracias, pero no soy tu abuela”.

El lenguaje importa. Quizá lo digas con cariño, pero hay toneladas de **paternalismo** al referimos a las personas mayores como “abuelos” (cuando muchas ni tienen nietos), “**viejos**” (como los muebles), “**ancianos**”, “**yayos**”... o con absurdos eufemismos del tipo “**tercera edad**” o “**sénior**”. Y evita “**nuestros mayores**”, que parece que fueran propiedad de alguien y no pudieran decidir por su cuenta. En su lugar, decir “personas mayores” es lo más adecuado y respetuoso.

7

“Nunca me he sentado en un banco a mirar una obra”.

Ejercicio mental: piensa qué hay en común entre los 14 millones de españoles que tienen entre 30 y 50 años. La respuesta lógicamente es nada. Entonces ¿por qué esa **diversidad** se la negamos a los 9,5 millones de mayores de 65 años?

Automáticamente las metemos en **un mismo saco**, lleno de **estereotipos**: asociamos vejez a enfermedad, incapacidad, tristeza, rigidez mental, decrepitud... o a que se tiran el día sentados en un banco mirando una obra o en casa viendo la tele. Esa imagen, además de irreal, es el germen del rechazo y la soledad que sufren las personas mayores.

8

“Soy mucho más que un libro con patas”.

Sí, las personas mayores nos aportan tesoros como su **experiencia vital** u otras formas de ver la vida; por eso suele decirse aquello de “son enciclopedias de sabiduría, porque ya lo han vivido todo”. ¿Te das cuenta? **Se les ve únicamente como “sujetos de pasado”, negando que también son personas con presente y futuro** y, por tanto, siguen teniendo deseos e inquietudes. Así que, además de escuchar sus consejos, puedes averiguar qué les apetece hacer, aunque sean cosas sencillas, y facilitar que las cumplan si necesitan apoyo.

9

“Yo también tengo derecho a participar”.

¿Te imaginas un país que ignore y aisle a un tercio de toda su población? Pues, si no cambiamos el chip, es lo que sucederá en 2050, cuando **1 de cada 3 españoles tenga 65 años o más**. Las personas mayores no solo deben decidir en su propia vida, sino que su opinión y sus necesidades deben ser tenidas en cuenta en la toma de **decisiones colectivas**: en la familia, en la reunión de la comunidad, en el barrio, en leyes y decisiones políticas, etc. ¡Porque una **sociedad amigable con el envejecimiento** beneficia a todo el mundo!

10

“Empatiza: ya te llegará tu propia brecha digital”.

Si piensas que la **brecha digital** solo afectará a quienes hoy son mayores porque no nacieron con internet y las redes sociales como tú, te equivocas. La tecnología seguirá avanzando a gran velocidad y, **cuando tú peines canas**, seguramente también te cueste desenvolverte. **Empatiza** con las personas mayores y, si les echas una mano con el móvil o el ordenador, hazlo **sin paternalismos y desde la igualdad**.