

MANIFIESTO DEL CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA EN EL DÍA INTERNACIONAL DE MALTRATO A PERSONAS MAYORES

14 de junio de 2019

Cuando el primer rayo de sol entra por la ventana sé que mi hija abrirá la puerta de mi habitación y me dirá: “Vamos Mamá, es hora de levantarse”, pues es lo que me dice todas las mañanas, echo de menos que alguna vez me pregunte a qué hora quiero levantarme (**Derecho a decidir, decidir es un principio y un derecho**). Últimamente, me he dado cuenta que mi hija decide casi todo por mí, “a qué hora me tengo que acostar, lo que tengo que andar diariamente, la hora a la que tengo que desayunar, comer y cenar” (**Derecho a elegir libremente**), dice que lo hace porque me quiere, pero me pregunto si “el amor es elegirle todo a la otra persona”.

Hace poco fui a ver a una amiga que está ingresada en una Residencia, ella me dice que hoy en día tenemos suerte pues todo está Centrado en preservar la autonomía de las personas mayores, pero cuando me comenta que el dinero se lo gestionan sus hijos ya que le dicen que ella ya “no tiene necesidad de preocuparse por esas cosas” (**Derecho a tener el control y gestionar**) me pregunto en qué persona estará Centrado dicho principio.

Últimamente cuando me emociono me dicen que tengo que sentirme feliz por haber llegado con tan buena calidad de vida a mi edad y, la verdad, siento que intentan quitarle importancia a la etapa más dura y menos comprendida por la que he pasado a lo largo de toda mi vida (**derecho a expresar emociones**).

Dicen que en la vejez ya no hay nada que “aprender”, sin embargo, yo he tenido que aprender a llevar braga-pañal con dignidad, a que cuando me ayudan a ducharme entren mis nietos en el baño sin tener en cuenta mi pudor (**derecho a la intimidad**), a que no puedo ir donde quiero si no voy acompañada, de hecho he tenido que dejar de ir a la cafetería donde me reunía con mis amigas porque a mi hija su horario no le iba bien (**derecho a preservar la identidad personal y la dignidad**), ya no puedo cocinar ni sentirme útil pues dicen que en lugar de ayudar lo mancho todo (**derecho al empoderamiento**). Todavía recuerdo cuando enseñaba a mi hija a cocinar, las dos nos divertíamos muchísimo aunque lo ensuciábamos todo, no sé qué es lo que ha podido cambiar.

El otro día mientras estaba sentada en uno de mis paseos diarios conocí a un señor muy amable, le dije a mi hija que me había invitado a que tomase café con él un día de estos pero ella me miró, sonrió y me dijo que yo ya no tenía edad para estas cosas (**derecho a expresar las emociones y sentimientos, derecho a disfrutar de su sexualidad**) y la verdad, no sabía que los sentimientos a una determinada edad no se podían dejar aflorar.

Cuando mi hija me da las 10 pastillas diarias que me tomo ya no le pregunto para qué sirve cada una, las cojo y me las tomo aunque me gustaría saber si realmente sirven para algo y si tengo la opción de decidir si hay otras opciones (**derecho a no ser polimedcado innecesariamente**). Tampoco me gustaría pensar que en algún caso esa medicación estuviese más dirigida a la tranquilidad y sobreprotección de mis cuidadores, que a mi propia salud.

El otro día una amiga me preguntó por qué ya no me llevo con mi segunda hija, tristemente le tuve que decir que cuando vivía con ella hacía uso de la pensión para sus propios gastos (**derecho a denunciar**) y cuando mi otra hijo se enteró me llevó a su casa y me comentó que si quería podía denunciarla, que podíamos ir a los servicios sociales a que nos asesorasen, pero tener que denunciar a un hijo es muy duro.

Siempre he intentado que mis hijos/as pudieran vivir con la mayor calidad de vida, y lo mismo lo quiero para mí; echo de menos que alguien (**derecho a vivir más y mejor**) me informe de

todos los cambios que voy a experimentar en esta etapa de la vida, que me oriente acerca de las posibilidades de ocio que existen, pues vengo de una generación en la que todo era trabajar y me gustaría vivir con plenitud esta etapa. Y en caso de padecer una enfermedad me gustaría poder decidir cómo llevarla y sobre todo cómo pasarla, elegir con quién y dónde pasar mis últimos momentos, (**derecho a decidir sobre su propia muerte**), sé que querría que fuese en casa y con los míos, pero en la actualidad no puedo plantear este tema con mi familia, pues no quieren que hable del tema y yo me pregunto cuando llegue el momento ¿cómo sabrán lo que quiero?

Siempre que mi nieto me proponía jugar a la videoconsola le daba una excusa diferente, pero el otro día me arriesgue y le pedí que enseñase a jugar, perdí todas las partidas pero también me reí muchísimo (**derecho a aprender y derecho a acceder a las nuevas tecnologías**). Yo soy de las que temía hacerme mayor, hasta que aprendí que ganaba sabiduría día a día (Ernest Hemingway).

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. **Detección de la violencia de género en la vejez:** como por ejemplo la identificación del maltrato físico, psicológico y sexual en mujeres con trastorno Neurocognitivo para mejorar la asistencia y la protección por parte de la legislación y promover políticas de sexualidad responsable.
2. **Prevención medio ambiente:** Los problemas de salud relacionados con los factores ambientales como consecuencia del cambio climático y aumento de contaminación; se desarrollan cada vez con más frecuencia e intensidad, afectando a los grupos más vulnerables en nuestro caso las personas mayores, pues son causa de patologías cardiovasculares y enfermedades respiratorias. Valoramos necesario fomentar ciudades amigables a través de la limitación de la exposición a temperaturas extremas y humedades con el fin de prevenir los efectos, de Políticas de reducción de la contaminación, control de productos químicos, residuos y aguas y en espacios cerrados como tiendas etc., de unificar criterios de exposición al aire acondicionado, de Espacios libres de humo y de promoción de espacios verdes y de descanso en las ciudades con el fin de reducir el dióxido de carbono.
3. **Promover servicios cercanos y específicos al domicilio:** esto es unidades de barrio que promueven redes sociales cercanas, que puedan servir de apoyo en su propio barrio de referencia y en centros lejos de su pueblo o ciudad en la cual no existen redes de apoyo ni a las que existe un arraigo ni sentimiento de pertenencia.
4. **Soluciones para infraestructuras adaptadas a personas ancianas:** Debido a la necesidad de los espacios para vivir que sean seguros y accesibles, ayudando a preservar la autonomía, por lo que se valora necesario crear infraestructuras limpias, seguras y sin barreras como: elevar los pasos de peatones y liberar un espacio en los mismos para quienes van más lentamente al cruzar; facilitar en las ciudades con pendientes cintas o escaleras mecánicas; creación de códigos de colores universales e intuitivos para indicar la proximidad de espacios accesibles, con elementos acondicionados a necesidades sanitarias; promover espacios con sombra, paradas de descanso y parques con acceso a agua potable; existencia de urinarios adaptados, en puntos estratégicos de mayor tránsito de personas ancianas accediendo con documentación personal (DNI); y contenedores de basura sin pedal, ya que no siempre tienen la fuerza ni el equilibrio necesarios.

5. **Recursos para la prevención de psicopatologías en las personas mayores**, fomentando la autoestima, creando lazos sociales con iguales y personas de distintas generaciones, creando un espacio en el que compartir inquietudes y encontrar apoyo emocional al descubrir y poner en práctica su capacidad para aprender y compartir experiencias y conocimientos y promover en la sociedad experiencias intergeneracionales. A través de actividades de cine-fórum, charlas en las que se aborde el papel de la persona mayor en cada historia familiar, talleres en los que ellos enseñen a pintar, cantar canciones populares, actividades de costura, realización de maquetas, juegos de mesa, bailes, cuentacuentos, cestería y otras labores artesanas.