

PM+

PERSONAS MAYORES ACTIVAS

VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

DISTINTOS TIPOS DE EDADES.
TANTAS VEJECES COMO PERSONAS

VIEJISMOS ESTEREOTIPOS

¿VOS CREÉS QUE SOY VIEJ@?
VIEJISMOS - DISCRIMINACIÓN

TRATO POR UN BUEN TRATO

PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y EL MALTRATO EN LA VEJEZ



CIUDAD AMIGABLE
CON LA EDAD

VIVAMOS SALUDABLE
VICENTE LÓPEZ



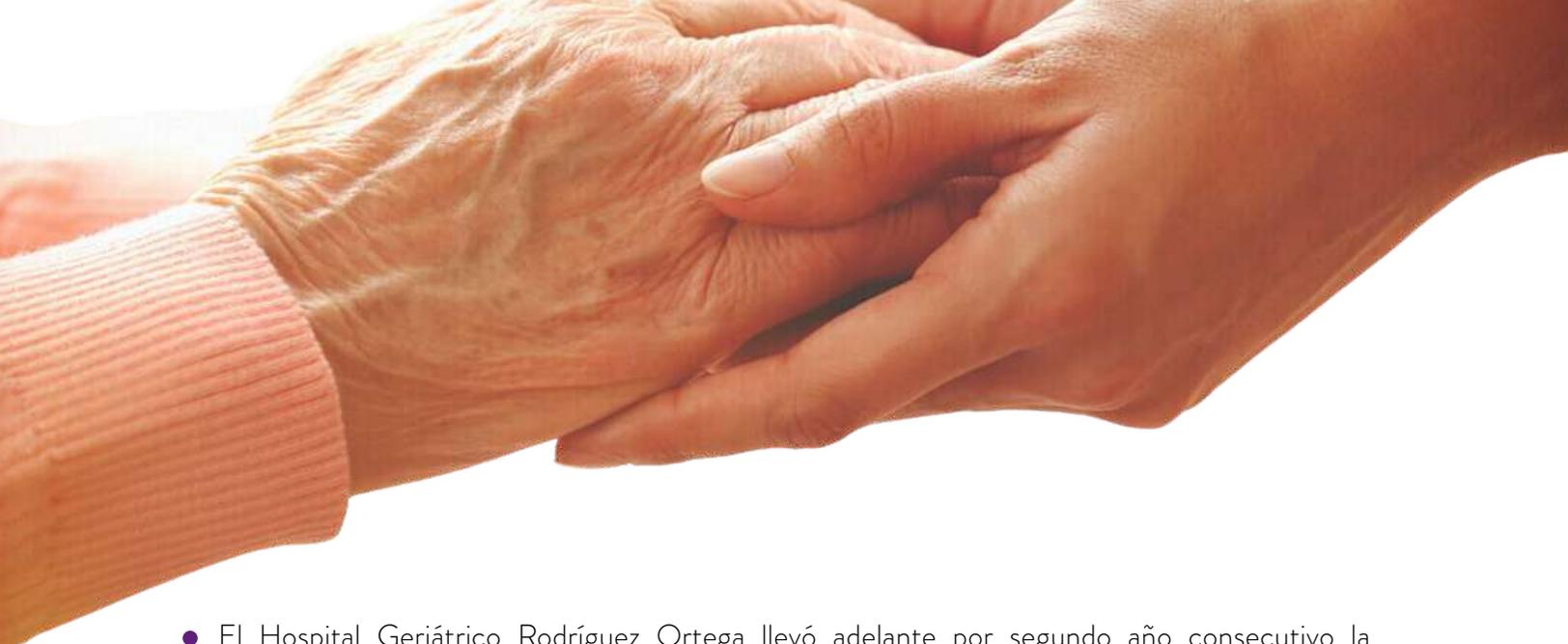
HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

TITUTO DE GERIATRÍA
L. Rodríguez Ortega



COMUNIDAD

CAMPAÑA TRATO POR UN BUEN TRATO



- El Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega llevó adelante por segundo año consecutivo la Campaña Trato por un Buen Trato, con el objetivo de promover acciones en favor del respeto por los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores. El lanzamiento de la campaña se realizó el 1 de junio culminando el 15 de junio en el marco del “Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez”, fecha establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas (Resolución 66/127) “para que todo el mundo exprese la oposición a los abusos y los sufrimientos inflingidos a personas mayores”. La campaña tuvo como objetivo concientizar e incentivar la creación o el sostenimiento de acciones locales y comunitarias en favor de la inclusión, la igualdad y la no discriminación por cuestiones de edad en la vejez
- El edadismo se manifiesta en estereotipos, prejuicios y/o discriminación contra una persona o un grupo por razones de edad. En el caso de las personas mayores, el viejismo es un tipo específico de edadismo que afecta exclusivamente a este colectivo y se constituye en una forma de maltrato que consiste en subestimar y/o excluir a las personas mayores por el solo hecho de ser mayores.
- Esta forma de discriminación puede definirse como “cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada”. En este sentido, esta forma de violencia simbólica se materializa y se ve naturalizada muchas veces, en frases o acciones como “ya estás grande para eso”, “a tu edad...”, “¿eso te vas a poner?”, “¿vas a volver a estudiar, a esta altura?”, “no te acordás de nada, parece un viej@”, entre otras posibles.
- Estas expresiones terminan por generar exclusión y restricción de libertades y hasta limitando la autopercepción y accionar de las personas mayores.
- La campaña busca seguir aportando a desmitificar y erradicar esta construcción social negativa acerca de la vejez y el envejecimiento y, por el contrario, fomentar y convivir en la diversidad y la inclusión, destacando que no hay una única manera de transitar este ciclo vital, sino que hay tantas formas de envejecer, como personas mayores existan en el mundo.

INDICE

05

Envejecimiento y Vejez.
Comprendiendo el envejecimiento

08

Tipos de edades.
¿Cuándo una persona envejece?

10

Gerontología Comunitaria y
perspectiva del curso de vida

12

Viejismos y estereotipos

15

Encuentro Intergeneracional





ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

COMPRENDIENDO EL ENVEJECIMIENTO



PANORAMA GENERAL

- En todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.
- En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.
- Este cambio en la distribución de la población de los países hacia edades más avanzadas, lo que se conoce como envejecimiento de la población, empezó en los países de ingresos altos (en Japón, por ejemplo, el 30% de la población ya tiene más de 60 años), pero los cambios más importantes se están viendo actualmente en los países de ingresos bajos y medianos. En 2050, dos tercios de la población mundial de más de 60 años vivirá en países de ingresos bajos y medianos.



FACTORES QUE INFLUYEN EN UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Por otro lado, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. No obstante, el alcance de esas oportunidades y contribuciones dependen en gran medida de un factor: La salud
- Los entornos propicios, tanto físicos como sociales, también facilitan que las personas puedan llevar a cabo las actividades que son importantes para ellas, a pesar de la pérdida de facultades. La disponibilidad de edificios y transportes públicos seguros y accesibles, así como de lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos individuales y ambientales que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.



TIPOS DE EDADES

LA PREGUNTA DE CUÁNDO ENVEJECE UNA
PERSONA SE PUEDE RESPONDER DE
VARIAS MANERAS



Envejecimiento es un proceso gradual y continuo de cambio natural que se inicia en la edad adulta temprana. Durante la edad mediana temprana muchas funciones del cuerpo comienzan a disminuir gradualmente.

No hay una edad determinada que convierta al individuo en una persona de edad avanzada. Tradicionalmente, la edad de 60 años se considera como el comienzo de la vejez. Pero el motivo de esta consideración no se fundamenta en la biología, sino en la historia.

La pregunta de cuándo envejece una persona se puede responder de varias maneras:

- Edad cronológica: Es la edad en años de vida. Hay ciertas acciones posibles a partir de ciertas edades, tanto como votar, obtener el carnet de conducir o jubilarse.
- Edad fisiológica: Es el estado de funcionamiento orgánico que determina la edad biológica de los individuos, y por lo tanto, el grado de funcionalidad y de deterioro de sus órganos y tejidos. No todos los órganos envejecen al mismo tiempo.
- Edad psíquica: Definida por los efectos psicológicos que el paso de los años y las condiciones y experiencias particulares representan para cada individuo.
- Edad social: Alude a las actividades y conductas que se consideran adecuadas para una determinada edad cronológica en una determinada sociedad, dada por el significado que el modelo cultural otorga.

“

**GERONTOLOGÍA
COMUNITARIA Y
PERSPECTIVA DEL
CURSO DE LA VIDA**

”



- La gerontología comunitaria incluye estrategias profesionales y políticas, redes de apoyo social (formal e informal) y estilos de vida que se adoptan las personas mayores, su familia y la comunidad en general; su finalidad es lograr el máximo desarrollo social, salud y calidad de vida en los ambientes individual, familiar y social, con base en el potencial físico, mental, sociocultural y económico, acorde con la edad, el género, los intereses y la percepción objetiva y subjetiva de salud y bienestar.
- En la actualidad, la gerontología comunitaria adopta el nuevo paradigma de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales del decenio de 1990, en sustitución del enfoque de planificación estratégica, en el cual se procuraba dar solución a las necesidades de las personas mayores considerándolas como sujetos pasivos, sin posibilidades de participar en su bienestar y calidad de vida.
- La OMS define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”, asimismo, señala que el término activo se refiere a la participación continua de las personas mayores, de manera individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solo con la capacidad para estar físicamente activ@ o participar en la mano de obra. En el plano operativo, este concepto se refiere al “empoderamiento” de las personas mayores en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en los que están inmersas



VIEJISMOS Y ESTEREOTIPOS



- Los viejismos más comunes: Estereotipos negativos y discriminación hacia las personas mayores
- El viejismo, como concepto gerontológico, se define según Butler (1974) como el “proceso de estereotipado y discriminación sistemática contra las personas por ser mayores”.
La vejez se considera de forma diferente por culturas distintas. Algunas culturas la ven como algo prometedor, puesto que con la edad se adquiere sabiduría, mientras que en otras culturas sienten pavor hacia ella, al considerarla como una edad menos respetada como es el caso de la sociedad actual donde los valores de “ser joven” y el consumismo son los que priman.
Existen viejismos positivos y negativos. Un viejismo positivo sería “esta persona es sabia porque es mayor” cuando en realidad la persona mayor adquiere experiencia pero no necesariamente sabiduría. Sin embargo, lamentablemente son mayores los estereotipos o viejismos negativos:
- Viejismo: La vejez es una enfermedad
Realidad: La vejez es una etapa más de la vida
- Viejismo: Cuando una persona es mayor es como un niñ@ y los cuidados son similares
Realidad: La persona mayor no es un niñ@, tiene toda una vida que lo diferencia y los cuidados son muy diferentes y se requiere formación para un correcto adecuado ya que el cuidar a un niñ@ es innato de los seres humanos, no así los cuidados especiales que requieren las personas mayores dependientes



- Viejismo: Vejez es sufrimiento y pérdidas.
Realidad: Si bien esta etapa se caracteriza por la pérdida de amig@s, allegad@s, y a veces de la pareja, no tiene porque ser un sufrimiento si la persona entiende y comprende esta etapa.
- Viejismo: Los viej@s no pueden mantener relaciones con los más jóvenes, se llevan mal.
Realidad: Dependiendo de la cultura, mitos, valores y creencias de cada persona, puede suceder esta situación. Existen casos de convivencia saludable, el caso de las viviendas compartidas con jóvenes.
- Viejismo: Cuando uno se vuelve viej@, se hace dependiente.
Realidad: Existen personas mayores que envejecen de forma totalmente independiente. Esto tendrá que ver con el grado de autonomía y funcionalidad de cada persona.
- Viejismo: Las personas mayores no tienen nada que aportar.
Realidad: Las personas que han vivido muchos años poseen experiencia en determinados temas, sobre todo si han estudiado y se han perfeccionado podrán transmitir sus conocimientos y saberes a otras generaciones.
- Viejismo: Los viej@s no pueden tomar decisiones.
Realidad: No hay que confundir la necesidad de ayuda en alguna de las AVD con la capacidad de decisión.



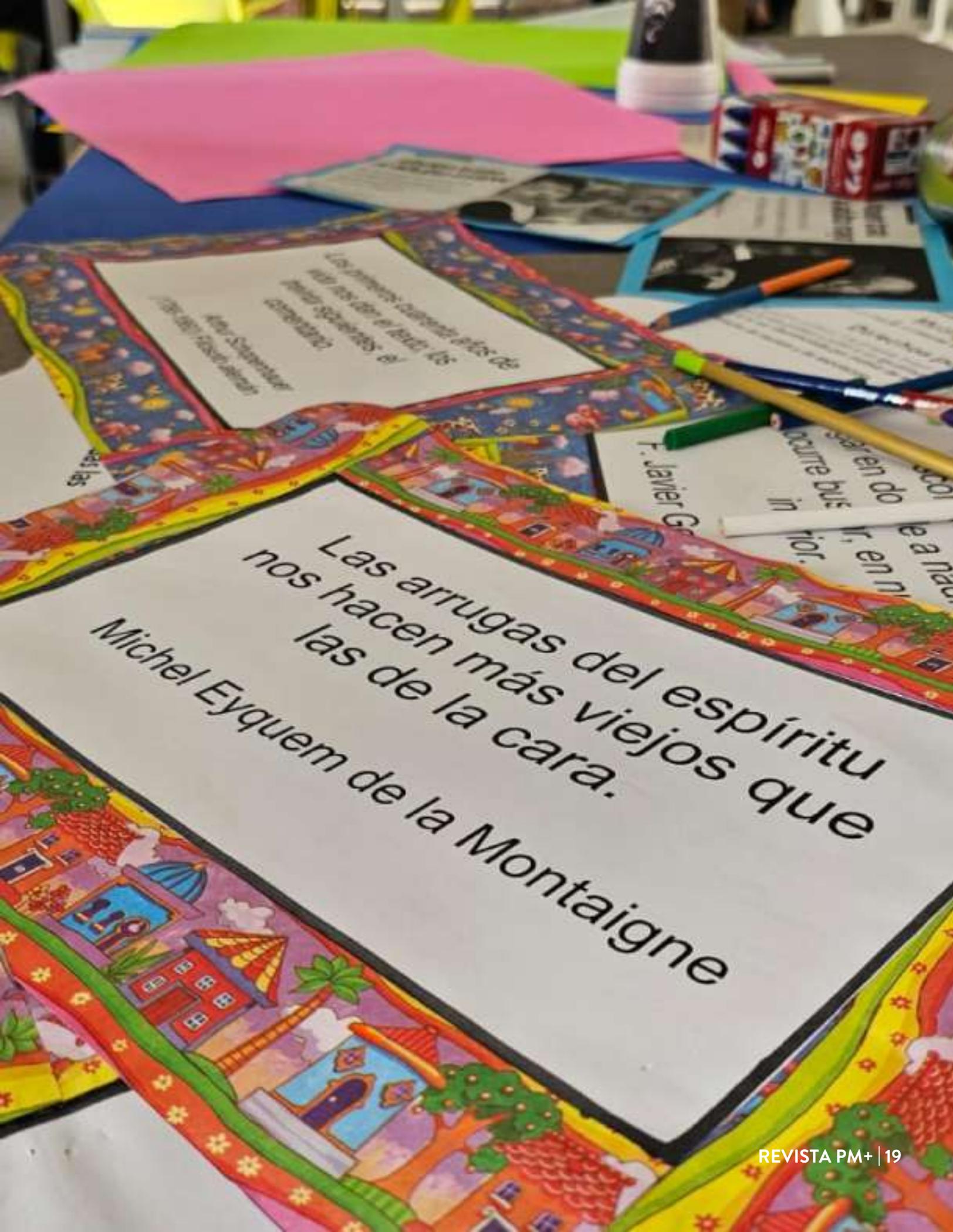
ENCUENTRO INTERGENERACIONAL

En el marco de la campaña se llevó a cabo una serie de 3 encuentros junto a estudiantes de los colegios San Andres y Paula Albarracin donde se abordaron temas relacionados al Día Internacional de Concientización del Abuso y Maltrato en la Vejez.

Se realizó también un taller de confección de posters alusivos al tema finalizando el 15 de junio con una actividad en conjunto con residentes del Hospital Geriátrico Rodriguez Ortega donde se realizó un bingo musical y se compartió un refrigerio







Las arrugas del espíritu
nos hacen más viejos que
las de la cara.

Michel Eyquem de la Montaigne



Buen trato al adulto mayor



Buen trato al adulto mayor



Los primeros cuarenta años de vida nos dan el texto; los treinta siguientes, el

Derecho a la

Castro social

Javier González Mar

La escencia de la juventud es estar en el único lugar en donde a nadie se le ocurre buscar, en nuestra interior.

Las arrugas nos hacen más interesantes

DIFERENCIAL

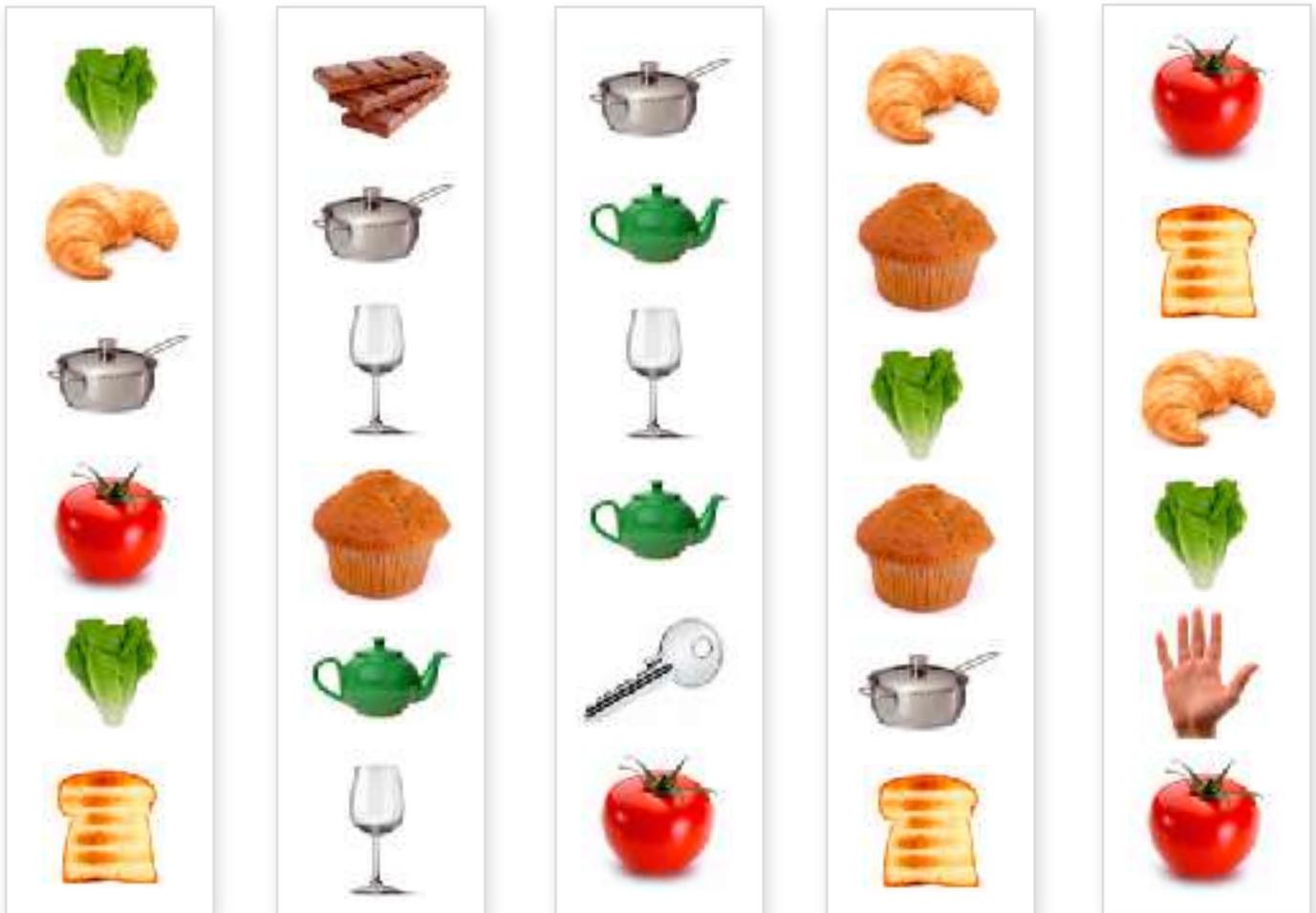
A close-up photograph of a person's hands, wearing a light-colored, textured sweater, holding a white puzzle piece. The hands are positioned over a wooden table where a large, white puzzle board is laid out. The puzzle board is partially assembled, with several pieces missing, revealing a dark wooden surface underneath. The background is softly blurred, showing more of the person's sweater and the table.

ACTIVIDADES

PARA LA ESTIMULACIÓN
COGNITIVA

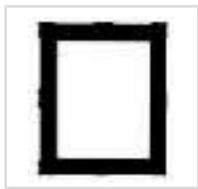
JUEGO DE ATENCIÓN

MARQUE CON UN CIRCULO LAS IMÁGENES QUE SE REPITEN EN CADA COLUMNA



JUEGO DE PERCEPCIÓN

SEÑALE CUÁL DE LAS 5 SOMBRAS DE LA DERECHA PERTENECE AL OBJETO DE LA IZQUIERDA





CIUDAD AMIGABLE
CON LA EDAD



VIVAMOS SALUDABLE
VICENTE LÓPEZ

