

#SoyMayorSoyComoTú

Manifiesto 1 de octubre: Día Internacional de las Personas Mayores 2020

Como en años anteriores, desde Grandes Amigos, Fundación Pilares para la Autonomía Personal, Envejecimiento en Red, HelpAge International España y Matia Fundazioa, organizaciones que, desde distintos ámbitos, trabajamos por los derechos y el bienestar de las personas mayores, nos unimos para dar visibilidad y denunciar la desigualdad que acompaña el día a día de muchas personas en su proceso de envejecer.

2020 ha sido un año marcado por la pandemia de la Covid-19 y su profundo impacto social. Una crisis que ha sacado a flote y agravado muchos problemas latentes en materia de desigualdad y discriminación, entre otros, y de forma muy marcada, la discriminación por razones de edad y que únicamente ante el drama que arrojan las cifras de fallecidos parece dar signos de reaccionar. En pocas palabras, vejez es sinónimo de debilidad, de vidas menos valiosas, agotadas, sacrificables. La edad como única medida del valor de una vida.

Se han evidenciado las desigualdades estructurales que ya existían antes de esta crisis. Por ello, es necesario contar con leyes y medidas específicas que promuevan la protección de los derechos y la dignidad de todas y cada una de ellas. En situaciones de emergencia, se pueden tomar medidas excepcionales que limiten de forma muy específica algunos derechos de forma temporal, pero estas restricciones no pueden ser discriminatorias ni basarse en la edad. Las personas mayores son personas adultas con capacidad y derecho para decidir sobre su propia vida y tomar sus propias decisiones. La dignidad y derechos no pierden valor con el paso de los años.

Si bien son muchos los aspectos que reclamarían una revisión profunda sobre nuestra relación con la vejez, nos gustaría destacar los siguientes:

Derechos y dignidad en los cuidados

La crisis que vivimos también ha sacado a la luz las muchas carencias que arrastra el modelo tradicional de alojamientos para personas mayores. Déficits pendientes de resolver, alimentados por la pandemia, y que constatan la necesidad de un cambio en profundidad de un modelo institucional, en el que prima el paternalismo, la despersonalización y la ausencia de una visión integral de las necesidades y preferencias de las personas mayores que precisan apoyos en su día a día.

El modelo vigente de grandes macrocentros, con habitaciones compartidas y profesionales que rotan entre servicios, ha facilitado la propagación del virus y la aplicación de medidas, que bajo el supuesto de protección de la salud, ha usurpado la autonomía y la capacidad de decidir a las personas que viven en estos espacios.

Las residencias no pueden continuar siendo meros espacios de custodia, sino que deberían convertirse en hogares, en los que se cuida no solo de la salud, sino también de la felicidad de las personas que las habitan. Entornos domésticos en los que se garantice el espacio propio y la intimidad, y en los que se trabaje por generar oportunidades para vivir alentando capacidades y autonomía de las personas.

Por otra parte, la dolorosa experiencia de la Covid-19 pone de manifiesto la imperiosa y urgente necesidad de aumentar la coordinación entre los servicios de salud y los servicios sociales, para que quienes viven en un centro residencial (que nunca puede ser un hospital) tengan garantizado su derecho a recibir atención sanitaria pública en igualdad de condiciones, tanto primaria como especializada.

El foco de los medios de comunicación se ha puesto de manera muy especial en las residencias, lo que puede parecer lógico teniendo en cuenta el considerable número de personas desatendidas y fallecidas en los centros. Sin embargo, esta preeminencia que se ha dado a las residencias y a su necesaria transformación ha dejado en la sombra la situación de la inmensa mayoría de las personas mayores, que son las que viven en su domicilio. Muchas de ellas se encuentran en situación de soledad y bastantes necesitan cuidados y apoyos, los cuales, o han dejado de recibirlos, o se han visto muy reducidos debido a los contagios de los y las profesionales de atención domiciliaria, el cierre de los centros de día y la forzosa disminución de las visitas de familiares y voluntariado.

Pese a que el deseo mayoritario de las personas mayores de continuar viviendo en sus hogares, incluso ante la aparición de situaciones de dependencia, sin embargo, siguen sin impulsarse unos cuidados públicos de calidad, con mayor formación de sus profesionales e integrando los servicios sociales y los sanitarios.

Reclamamos también la extensión de prestaciones para favorecer la accesibilidad en el hogar y el uso de productos de apoyo y de las soluciones tecnológicas de probada eficacia. Esta insuficiencia e inadecuación de los servicios domiciliarios origina que sean las familias (sobre todo, las mujeres) quienes, para evitar institucionalizaciones no queridas, asuman a su cargo un peso excesivo de los cuidados que requieren sus familiares con los graves perjuicios que ello les origina, tal como ha mostrado la investigación desarrollada.

Reclamamos, pues, que el cambio de modelo que venimos exigiendo en los cuidados de larga duración atienda de manera decidida las necesidades de transformación y mejora de los servicios de atención domiciliaria; que estos se complementen con la atención familiar desde un enfoque de género que favorezca la incorporación de los hombres en la función cuidadora; y que se integren también los recursos de proximidad mediante la intervención comunitaria y abogando por la profesionalidad de los cuidados y dando valor a los profesionales que se dedican a ello.

Existe evidencia científica suficiente que demuestra que los cuidados domiciliarios y en la comunidad, integrados y centrados en las personas, ofrecen mejor calidad de vida, evitan institucionalizaciones no necesarias ni queridas y, además, resultan más eficientes a las arcas públicas.

Derechos y dignidad en la participación social

El distanciamiento físico impuesto por la Covid-19 ha recrudecido situaciones de soledad, rechazo y exclusión social a las que se enfrentan a diario cada vez más personas mayores. El aislamiento prolongado está afectando a su salud física y mental, su bienestar y dignidad. Ansiedad, depresión, desorientación, deterioro cognitivo, sedentarismo, pérdida de movilidad y masa muscular, fatiga... son solo algunas de estas consecuencias, que contribuyen al aumento de la aparición de problemas crónicos y nuevas situaciones de dependencia.

La pandemia ha puesto de relieve estos problemas, pero también ha aflorado alternativas efectivas que serán claves en la sociedad del futuro, más solitaria y envejecida. Por ello es más necesario que nunca diseñar entornos amigables con las personas mayores, que además benefician a toda la población; apostar de forma decidida por iniciativas de apoyo mutuo desde lo vecinal, lo comunitario y el voluntariado; y en el área de urbanismo, continuar dando pasos en la eliminación definitiva de barreras arquitectónicas y de infraviviendas (pisos interiores sin luz ni ventilación, sin ascensor...) e incrementar los espacios públicos para compartir tiempo (peatonalización, parques, jardines, bancos para sentarse, wc públicos...).

Pese a ser las principales afectadas por la crisis sanitaria y social, las personas mayores han dado una lección de resiliencia, prudencia y disciplina a toda la sociedad. Una capacidad de adaptación que aparece en diversos estudios, entre ellos, el realizado a personas mayores acompañadas por Grandes Amigos durante los peores meses de la pandemia.

Vivimos en una sociedad cada vez más plural y diversa, en la que la edad es un aspecto que, como la etnia o el género, nos hace heterogéneas y únicas. Las personas mayores merecen ser atendidas adecuadamente porque son ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho, no se trata de dispensarles caridad, sino de atender a un deber social ineludible, como lo puedan ser la sanidad o la educación. Para ello, es obligación de los poderes garantizar los recursos y apoyos necesarios, así como implementar las medidas que promuevan su bienestar, lo que, al fin y al cabo, contribuirá al bienestar de toda la ciudadanía.

Trabajemos para que lo vivido a lo largo de esta pandemia se convierta en una oportunidad de transformar nuestro mundo, desde la necesidad del encuentro y la colaboración entre generaciones, la preservación del sentido y significado de la vida en todas las etapas vitales y el reconocimiento de la diversidad, las capacidades y la contribución que brindan las personas mayores a la sociedad.

No debemos olvidar que aspectos que nos definen como la biografía, la experiencia y la capacidad de adaptación se adquieren fruto de ese proceso que se inicia el día que nacemos, como es el paso del tiempo, como es envejecer, como es vivir.

Más información: soymayorsoycomotu.com

¿QUIÉNES SOMOS?

Fundación Pilares para la autonomía personal es una entidad sin ánimo de lucro de ámbito estatal, cuya misión es contribuir a la mejora de la sociedad apoyando el mantenimiento de la dignidad a lo largo de la vida, mediante la innovación, el conocimiento y la cooperación. Desarrolla programas y servicios en el ámbito social para el incremento de la calidad de vida de las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad (personas mayores, personas con discapacidad, etc.) y dan soluciones integrales y personalizadas que salvaguarden la autonomía de las personas y sus derechos para vivir una vida digna. Promueve el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (MAICP).



Grandes Amigos es una ONG de voluntariado, sin ánimo de lucro y de ámbito estatal, que desde 2003 previene y aborda la soledad de las personas mayores en sus domicilios y residencias. A través de diferentes programas de acompañamiento afectivo presencial y telefónico, redes vecinales, socialización y sensibilización, contribuye al bienestar, la salud y la dignidad de las personas mayores y a construir una sociedad libre de edadismos, que cuide, incluya y trate en igualdad a todas las personas. Con una visión transversal de la soledad y del envejecimiento, en la que implica a agentes públicos, privados y ciudadanía, Grandes Amigos ha creado vínculos afectivos y de apoyo vecinal entre más de 2.000 personas mayores y voluntarias el último año.



Envejecimiento en Red, EnR? es una plataforma web colaborativa, un punto de encuentro ciencia-sociedad en torno al envejecimiento y las personas mayores. Un espacio para la interacción de los diferentes agentes interesados en este ámbito, heterogéneo y multidisciplinar. EnR? surge a partir de la colaboración entre la Fundación General CSIC y el Instituto de Economía, Geografía y Demografía (IEGD) del CSIC, con la vocación de ser un referente en conocimiento e información contrastada, rigurosa y de calidad sobre investigación e innovación en envejecimiento, tanto personal como poblacional, con una importante base documental y multimedia.



Matia Fundazioa es una fundación privada sin ánimo de lucro por el interés general con más de 130 años de experiencia. Es un referente en la atención a personas mayores en Guipúzcoa y en investigación en envejecimiento a nivel Nacional e Internacional. En 2002, decidió crear un instituto de investigación (Matia Instituto) que facilita la integración investigación/acción y la generación de conocimiento basado en la evidencia y en la práctica cotidiana. Trabajando los principios de la atención centrada en la persona, su propósito es acompañar a las personas en su proceso de envejecimiento para mejorar su bienestar, generando conocimiento y servicios personalizados que promuevan su autonomía y dignidad.



HelpAge International España es una organización afiliada a HelpAge International. Nace en el 2008 con el objetivo de concienciar a la población española sobre las necesidades de las personas mayores y de ayudar a financiar los proyectos de cooperación internacional y ayuda humanitaria de la red. Trabajamos a través de la concienciación, la sensibilización y la formación para que las personas mayores conozcan y reclamen sus derechos y se enfrenten a la discriminación. También trabajamos para construir una sociedad amigable y sensible a todos los niveles con la realidad de las personas mayores y sus derechos.

