

MUJERES MAYORES

SALUD IX.
y calidad de vida

INTRODUCCIÓN

Muchas mujeres llegamos a la vejez sin habernos dado apenas cuenta y sin prepararnos para ello.

Se suele decir que a medida que envejecemos nos volvemos más inflexibles y menos capaces de cambiar, la verdad es que los cambios y transformaciones son posibles a cualquier edad.

Esta Guía puede resultar de ayuda a todas aquellas mujeres que quieren vivir esta etapa como una más de la vida, con todas sus peculiaridades y características especiales. Está pensada para aquellas mujeres que quieren seguir enriqueciéndose personalmente.

Creemos que, a pesar de ser todas diferentes y haber vivido circunstancias muy distintas, existen puntos en común para todas y pensando en ellos hemos emprendido esta tarea. Para su elaboración nos hemos basado en el libro "Envejecer Juntas" del colectivo de mujeres de Boston.



IMAGEN SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO

Generalmente se valora el envejecimiento como algo negativo que sólo tiene desventajas, máxime cuando vivimos en una sociedad donde se ensalza continuamente la juventud, sobre todo en el caso de las mujeres. Es fundamental revisar las cosas que ocurren en este período de nuestra vida, y así poder obtener muchas ventajas de él. Hay que vivirlo de manera positiva, protagonizar sus múltiples aspectos y no quedarnos resignadas, a la espera de lo «que venga».

Esta sociedad tradicionalmente ha considerado a las mujeres por su belleza, su juventud o su papel maternal y cuando se habla de mujeres mayores se las describe como: «personas que ya no sirven para nada». Esto ha calado profundamente en la percepción que la mayoría de las mujeres mayores tienen de sí mismas, a pesar de no ser cierto.

Seguramente, todavía tenemos mucho tiempo por delante, ya que la mayoría de las mujeres llegamos a vivir por encima de los setenta y nueve años y, como la calidad de vida ha mejorado sensiblemente, es probable que alcan-



ceмос esta edad o la superemos en mejores condiciones que nuestras abuelas.

Contamos con una gran experiencia al haber atendido a muchas personas en nuestra vida, niños y niñas, jóvenes y mayores. Estamos muy capacitadas para ocuparnos de nosotras y de ello dependerá nuestro bienestar.

Una buena fórmula para neutralizar la imagen de «caducidad» con la que se trata socialmente la vejez es buscar *modelos femeninos positivos*. Nos referimos a mujeres mayores que llevan muy bien el proceso de envejecimiento y no lo viven como algo deteriorante, en otras palabras, conviven con él de manera saludable y optimista.

Seguro que nos es posible rescatar aquellos recuerdos de nuestras bisabuelas o abuelas, que despertaron nuestra admiración por su estilo de vida o su forma de ser. Nuestra situación con respecto a la que vivieron ellas es muy distinta ya que ahora vamos consiguiendo que las condiciones de vida de las mujeres sean mejores. Preparar nuestra vejez nos permite protagonizarla, en lugar de convertir este período en un baúl de recuerdos cargado de añoranzas. Mirar hacia un futuro, es organizar nuestra vida teniendo muy en cuenta lo que deseamos.



Es preciso tener muy clara la diferencia entre los signos de la vejez y de la enfermedad, que no son iguales en absoluto. Si por una parte notamos una progresiva pérdida de facultades, ahora nos cansamos antes o se nos olvidan muchas cosas, esto no significa que estemos *enfermando*.

ALGUNOS CAMBIOS BIOLÓGICOS

Nuestro cuerpo experimenta cambios y a cada persona le afectan de manera distinta. No existen pociones mágicas para la eterna juventud o la buena salud, aunque sí hay aspectos que las mujeres de hoy podemos controlar más que nunca y que nos permiten seguir siendo activas, siempre que planteemos una serie de modificaciones en nuestras costumbres y las sigamos con continuidad.

PÉRDIDAS DE MEMORIA.

Progresivamente, nos vamos dando cuenta que se nos olvidan las cosas: hacer algún recado o dónde tenemos algún objeto. En estas situaciones nos ponemos nervio-



sas, nos sentimos frustradas, avergonzadas o irritadas con nosotras mismas y tenemos la pérdida de memoria asociada, en general, a la vejez.

Para los pequeños olvidos hay múltiples estrategias o trucos que podemos utilizar como ayuda, por ejemplo, elaborar una lista y apuntar todo lo que sea preciso.

Para ello podemos utilizar un *cuaderno* o papelitos amarillos adhesivos donde anotemos las cosas que vamos necesitando o precisemos recordar. También es útil hacer álbumes con fotografías y poner debajo de cada una nombres y fechas, por ejemplo la del cumpleaños de las personas que quieras felicitar.

Nos ayudará un despertador o un reloj con alarma para los casos en que hay que salir a una hora determinada; poner en orden los cajones para encontrar las cosas y tener las facturas siempre en el mismo lugar; marcar en el calendario las fechas en que tenemos una cita para ir a un espectáculo, quedar con una amiga que no vemos hace tiempo, o salir a comer fuera de casa. Son trucos fáciles que ofrecen buenísimos resultados.

Si estamos siguiendo un tratamiento médico, resulta de gran ayuda colocar todas las noches en un pastillero la medicación del día siguiente. Para las distintas clases de



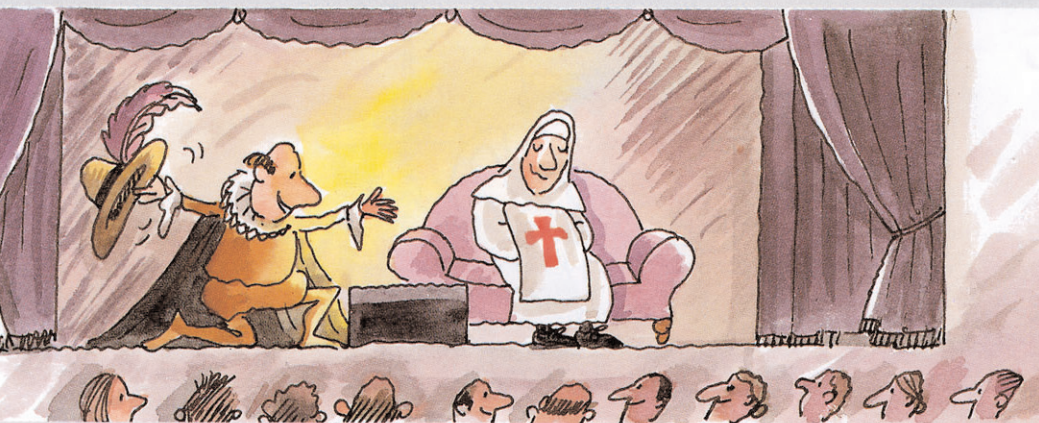
medicinas se puede utilizar cajitas marcadas para cada día de la semana o vasos de papel.

OSTEOPOROSIS

Cada vez estamos más acostumbradas a oír hablar de la osteoporosis en la radio, la televisión y en las revistas. Las mujeres somos las más propensas a padecerla, sobre todo después de la menopausia. Consiste en una pérdida de masa ósea que unida a la pérdida de calcio afecta progresivamente a los huesos haciéndolos tan frágiles que hay un riesgo grande de sufrir fracturas por pequeños golpes o incluso a veces sin causa aparente. La progresión de la osteoporosis es lenta y es posible que no nos demos cuenta de ello si no nos hacemos una revisión médica.

Hay factores que hacen a unas personas más predispuestas que otras y no todos ellos son conocidos. Esta pérdida de *calcio* puede prevenirse con una dieta equilibrada que contenga alimentos ricos en calcio como la leche, el queso, el yogurt.

Para que el calcio se fije en el hueso es preciso que vaya acompañado de vitamina D que se encuentra en la leche, en el pescado, la yema de huevo o el aceite de hígado



de bacalao y se forma en nuestra piel bajo la acción de los rayos solares. Por eso es aconsejable tomar el sol. Además de una dieta rica en calcio y vitamina D, otro factor importante en la prevención es *aumentar la actividad física* con ejercicios suaves como caminar, bailar o realizar algún deporte.

PROBLEMAS REUMÁTICOS

Con el paso del tiempo nos duelen las articulaciones o los músculos y a veces tenemos miedo de este dolor y de la inmovilidad que pudiera producir.

Hay cosas que nosotras mismas somos capaces de remediar si conocemos las causas que nos producen molestias: golpes, esfuerzos, abusos como cuando pintamos o limpiamos una pared, posturas incorrectas, como sujetar el teléfono entre la oreja y el hombro al hablar, etc. La obesidad puede aumentar la tensión en las articulaciones. Por esta y otras razones es importante controlar nuestro peso. Comer bien y equilibradamente mejorará el estado general, además de tener efectos positivos sobre la artritis y otras posibles molestias.

Una de las características de los problemas reumáticos es la aparición de períodos de dolor alternados con otros de



bienestar. Conocer y aceptar este hecho nos ayudará a convivir mejor con el dolor y utilizar todo lo que sabemos para aliviarlo. Sólo se necesita más descanso, por todo lo demás se puede llevar una vida normal.

El tratamiento de estas enfermedades es distinto para cada persona y debe ser controlado, por eso es muy importante evitar la automedicación.

Proteger las rodillas, muñecas, tobillos, caderas, etc; hacer ejercicio diario, equilibrar períodos de actividad y descanso, aprender a pedir ayuda y probar técnicas para aliviar el dolor puede mejorar nuestra calidad de vida.

LA HIPERTENSIÓN Y LOS TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

Se pensaba que las enfermedades del corazón afectaban a los hombres, hoy en día sabemos que las mujeres también padecemos este tipo de enfermedades.

La presión arterial tiende a ser más alta con la edad y, especialmente, después de la menopausia, por eso es conveniente vigilarla y seguir los tratamientos oportunos cuando sean necesarios.

La hipertensión o presión sanguínea alta aumenta el riesgo de infarto y frecuentemente contribuye a la apari-



ción de ataques cardíacos y otras enfermedades. La prevención de estos trastornos está muy relacionada con los:

ESTILOS DE VIDA SANA

Estilos de vida sana son costumbres que resultan muy positivas tanto para todos los problemas que hemos mencionado anteriormente como para otros.

Llevar una dieta equilibrada favorece el control de peso y además disminuye el colesterol. Por ejemplo, comer pescado dos o tres veces por semana, sustituir la carne roja por pollo, tomar sólo grasas vegetales, comer verduras, frutas, leche a ser posible desnatada y derivados todos los días y evitar tomar más de tres huevos a la semana. No se trata de llevar una dieta muy estricta, sino de mantener una alimentación adecuada.

Hacer ejercicio es un aspecto muy importante, podemos comenzar por pasear diariamente, tampoco es tarde para apuntarse a un gimnasio, a una piscina y a otras actividades como yoga.

Moderar el consumo de alcohol, tabaco, café, así como el abuso de la sal.



Revisar las situaciones y actividades que nos producen estrés y buscar soluciones adecuadas como, por ejemplo, realizar ejercicios de relajación.

Una ducha diaria y una cuidadosa higiene de los pies completa el programa de cuidados mínimos que te harán sentir mucho mejor.

NUESTRA IMAGEN

Al envejecer nuestro cuerpo cambia, se transforma, adquiriendo una nueva imagen corporal. Tenemos más arrugas, el pelo se vuelve gris, nuestro peso varía.

En la sociedad actual, es difícil asumir estos cambios, porque se concede mucha importancia a un ideal de belleza de las mujeres que está unido a juventud. Así, a las mujeres socialmente se nos exige mantenernos jóvenes, mientras que a los hombres las arrugas y las canas les hacen «más atractivos».

Las dificultades que tenemos para aceptar estos cambios también tiene que ver con la educación recibida, ya que



a las mujeres se nos enseña a valorarnos en función de la opinión de los demás.

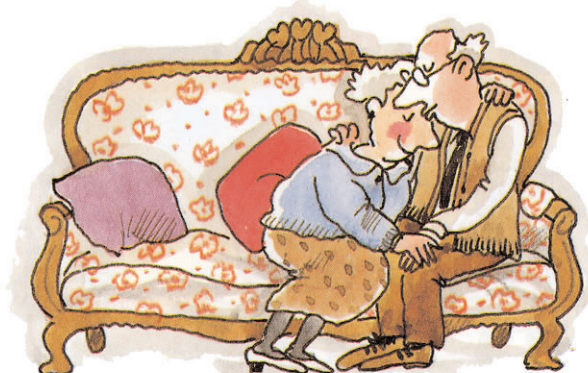
Esto nos puede llevar a tratamientos costosos, molestos y hasta dañinos, como son las dietas obsesivas, la cirugía de estiramientos faciales, eliminación de grasa, etc...

Todas sabemos que el valor de una persona es independiente de su físico y que éste es un reflejo de los años y experiencias vividas. Seguro que si te valoras, te cuidas y te mantienes vital, tu imagen corporal será positiva y atractiva y te agradarás más a tí misma.

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALIDAD

Durante mucho tiempo estaba mal considerado que habláramos de nuestras experiencias sexuales y todavía peor que las viviéramos como satisfactorias. Esto ha impedido que nos preguntásemos libremente sobre nuestros deseos a lo largo de nuestra vida.

Al envejecer se producen algunos cambios físicos que pueden afectar a nuestra sexualidad, pero estos cambios



no son motivo para que no podamos continuar disfrutando de una vida sexual activa o de su ausencia si así lo deseamos.

Cuando nos hacemos mayores se nos ve como personas asexuadas, aunque esta idea está empezando a cambiar dejando atrás el mito de que las mujeres cuando ya no pueden ser madres pierden su atractivo. Conviene recordar que la sexualidad no es sólo para las personas jóvenes y adultas.

Con el paso del tiempo puede que el contacto físico con otra persona sea cada vez más importante y valoremos mucho más los abrazos y las caricias. Hay que tener en cuenta que la sexualidad es algo más que realizar el coito. Además en esta edad quizás no tengas los mismos deseos que en edades anteriores, pero sí capacidad de sentir ternura, afecto, de fantasear...

Para algunas mujeres aprender a darnos placer a nosotras mismas quizás sea una alternativa satisfactoria. Lo principal es que sea una actividad elegida y querida. Para poder dar y recibir placer es fundamental expresar, pedir o proponer aquello que nos resulte gratificante.



ADAPTACIÓN AL NUEVO PAPEL SOCIAL

Las mujeres siempre hemos estado al cuidado de nuestro entorno, el hogar, los hijos e hijas y todas aquellas personas necesitadas de alguna colaboración o ayuda. En definitiva, ser mujer siempre se ha unido al hecho de estar disponible para atender las necesidades ajenas. Debido a este condicionamiento social, generalmente hemos ido dejando de lado aspiraciones personales y, en su lugar, hemos organizado nuestro tiempo diario por y para otras personas; (preparar comidas, arreglar la casa, ocuparnos de la ropa, planificar el gasto del mes, etc...). De esta manera ha transcurrido la mayor parte de nuestra vida y cuando nos queremos dar cuenta ya no somos imprescindibles en la misma medida que antes. Pasar de cuidar a los demás a ocuparse de una misma es un proceso complicado al que no estamos acostumbradas. Es posible que nos cueste aceptar los cambios que conlleva esta nueva situación y que pretendamos que todo permanezca igual que antes. Esta situación puede conducir a incrementar nuestra

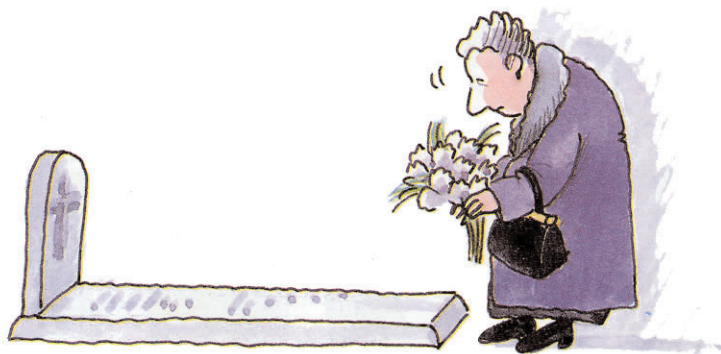


dependencia de aquellas personas más cercanas, o llevarnos al aislamiento, a meternos en una concha hasta caer en estados depresivos y experimentar multitud de trastornos (de sueño, de apetito...).

Es muy importante que sepamos hacer frente a esta situación de cambio de funciones, desvincularnos poco a poco del papel que hemos ocupado en la familia porque éste ha cambiado notablemente. Aún así, se requiere ser fuerte para desprenderse de situaciones pasadas, sobre todo, cuando éstas han dado sentido e identidad a nuestra vida.

LA PÉRDIDA DE OTRAS PERSONAS

A lo largo de la vida tenemos que enfrentarnos a pérdidas de amistades, familiares, compañeros y compañeras... Generalmente la muerte o la ruptura con alguna persona cercana nos hace entrar, en unos segundos, en crisis: de repente cambia el sentido de la existencia y el mundo y la vida dejan de tener significado. Se inicia, entonces, el proceso del duelo que consiste en aceptar interiormente



que esta persona se ha ido para siempre, *lo que nos conduce a continuar nuestra propia vida*. Durante el duelo pasamos por una serie de *fases* que se repiten una y otra vez.

La primera fase es la de «*no aceptación*»: en unos primeros momentos se tiene la sensación de que lo que ha sucedido no es cierto, que estamos soñando. Esto puede durar horas, días y hasta semanas.

En la segunda fase *surgen las emociones*: dolor, miedo o rabia porque nos han abandonado; culpa o alegría. Este es un momento difícil porque nuestra sociedad no vive bien la expresión de las emociones y a veces incluso *nos preguntamos si lo que estamos sintiendo es normal*. A causa de esta presión social resulta muy difícil sentir y dar salida a las emociones, sobre todo en el caso de la alegría y la rabia, sentimientos que tendemos a reprimir por no considerarlos aceptables.

La tercera fase es la de *búsqueda, encuentro y separación*: una vez que se ha admitido y dado salida a las distintas emociones es cuando se empieza a recordar la vida en común, las buenas y las malas experiencias compartidas, etc. Lo importante de estos recuerdos es que a través de ellos se puede descubrir y tomar conciencia



de qué es lo que aportó a nuestra vida, qué es lo que amó en nosotras, qué es lo que nosotras habíamos visto en él o en ella; qué cosas habíamos delegado en la otra persona para volverlas a retomar, para hacerlas de nuevo responsabilidad nuestra.

El darnos cuenta de estos aspectos facilita enormemente que podamos separarnos interiormente de la persona que se ha ido, pues nos queda aquello que descubrió y aportó a nuestra vida.

Por último, en la fase de *vuelta hacia el mundo* nos atrevemos a abrirnos de nuevo a la vida, a las demás personas. Para ello es necesario que abandonemos el dolor. Esto último es muy importante, pues hay personas que quieren conservar el dolor, ya que no pueden tener a la persona.

Aquellas de nosotras que hemos sufrido una pérdida tenemos sentimientos contradictorios a la hora de establecer nuevas relaciones: por una parte, deseamos una relación intensa pero por otra, tenemos miedo de tales relaciones dado que conocemos el «precio» que hay que pagar cuando la relación se termina.

A pesar de las pérdidas de personas queridas que se producen en esta edad, *es muy importante establecer*



nuevas amistades y mantener las que ya se tienen, ya que en el fondo son, sobre todo, las amigas las que nos proporcionan apoyo a la hora de adaptarnos a los cambios que se suceden en esta etapa de la vida y, también, porque hay una gran probabilidad de que envejecamos en compañía de otras mujeres.

Quizás en la vida adulta las relaciones con la familia cubrían todas las necesidades sociales. Ahora hay que esforzarse más para acercarse a las demás personas. Si te encuentras aislada, si tu entorno ha cambiado y encuentras que ya no conoces a mucha gente, los centros y aulas de la tercera edad y las organizaciones de mujeres y otras asociaciones de tipo solidario o de tiempo libre pueden ser lugares apropiados para realizar actividades y conocer gente nueva.

LA ORGANIZACIÓN DE LOS INGRESOS

Esta etapa supone cambios que se reflejarán en nuestra situación económica. Algunas podremos disponer de



más dinero al haberse ido las hijas e hijos de casa; otras, en cambio, una enfermedad nuestra o de nuestra pareja, una separación o quedarnos viudas, puede dejarnos en una difícil situación financiera.

A pesar de lo problemática que pueda resultar esta situación, tenemos que seguir adelante con los medios disponibles. *Recuerda que has sido muy competente en estos temas porque has sido tú la administradora de los recursos domésticos y esta tarea requiere una buena capacidad de administración.* Aunque al principio te parezcan muy complejos los trámites bancarios, representan una mínima dificultad comparado con lo que supone la organización y administración de los gastos de casa.

Para empezar a tratar estos temas es fundamental que abandonemos la idea de que «no entendemos nada de esto», ya que se trata de una cuestión a la que dedicándole tiempo e interés y atreviéndonos a preguntar todo aquello que en principio nos resulte complicado, no tiene por qué presentar dificultades.

En muchos casos necesitamos informarnos sobre los *recursos existentes que quizás desconozcamos.*

En algunas ocasiones es importante saber cuando es



hora de dejar de ahorrar y comenzar a gastar. Al envejecer, nos preocupa tanto el futuro y es tan grande la necesidad de mantener la independencia económica, que podemos encontrarnos negándonos placeres (viajes, «caprichos», etc...) e incluso renunciando a satisfacer algunas necesidades, en una época en la que podemos vivir con mayor holgura.

NUESTRO TIEMPO

Al principio nos cuesta encontrar ventajas a esta nueva situación en la que contamos con más tiempo libre y tendemos a establecer comparaciones con el pasado, cuando teníamos tantas cosas que hacer. ¿Por qué nos va a resultar más difícil planificar actividades para nosotras mismas? *Podemos comenzar realizando aquellas cosas que siempre hemos tenido que aplazar por falta de tiempo o actividades que disfrutábamos haciendo cuando éramos más jóvenes.*

Seguro que cerca de nuestro domicilio existen ASOCIACIO-



DES de mujeres u otras donde iniciar nuevas actividades y hacer amistades. Si no es así, también podemos fundar una junto con un grupo de amigas, para canalizar a través de ella todas nuestras inquietudes. Los trámites para llevarlo a cabo son muy sencillos. Puedes dirigirte a los centros de información y asesoramiento específicos de mujeres o a cualquiera de las direcciones que se indican al final de esta Guía.

También puedes acudir al *HOGAR* o *CLUB* más cercano a tu domicilio. Se puede estar en ellos durante el día y contemplan una variada gama de servicios que van desde la información y asesoramiento hasta comida, peluquería, gimnasio, talleres de artesanía, teatro o música, excursiones, charlas, etc. Los servicios son normalmente gratuitos, excepto en el caso de actividades que tengan un coste más elevado, como excursiones y vacaciones. Cada socio o socia paga una cuota mensual de carácter simbólico.

OFERTA EDUCATIVA

Nuestro tiempo podemos dedicarlo también, si nos apetece, a acceder a aquellas actividades educativas

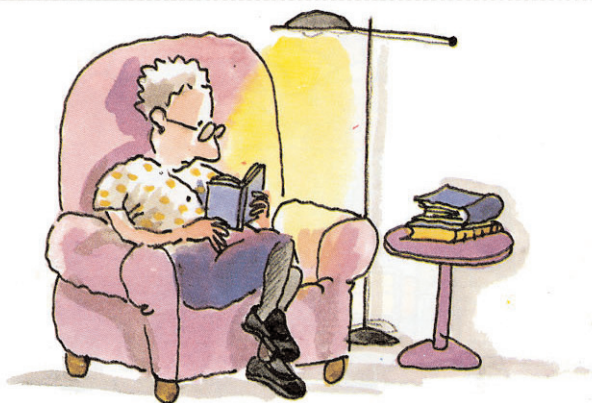


que no tuvimos ocasión de realizar cuando fuimos niñas y jóvenes. Algunos de estos lugares son:

Las Universidades Populares son centros de educación de adultas y adultos, que promueven la participación social. Desarrollan actividades dirigidas a toda la población, pero sobre todo a los colectivos que tienen menos medios o que encuentran más dificultades y barreras para participar plenamente en la vida social y cultural. Generalmente organizan sus programas en torno a tres áreas básicas:

Área sociocultural, se realizan actividades y programas de teatro, exposiciones, cine, ciclos divulgativos, recuperación de fiestas y tradiciones populares, etc.

Área socioeducativa, desarrolla los programas de educación básica de adultas que está dirigida a dos tipos de personas: las que se encuentran en situación de analfabetismo total o casi total y a las que, sabiendo leer y escribir correctamente, abandonaron los estudios primarios y desean obtener el título de graduado escolar. Se ofrecen Cursos y Talleres destinados a ampliar los conocimientos culturales (historia, arte, literatura, etc.). Otros relacionados con la expresión y creación plástica (música, danza, artesanía, lenguajes audiovisuales, etc.).



Área socioeconómica, dirigida a facilitar posibilidades económicas y laborales, mediante la promoción del empleo y la capacitación ocupacional.

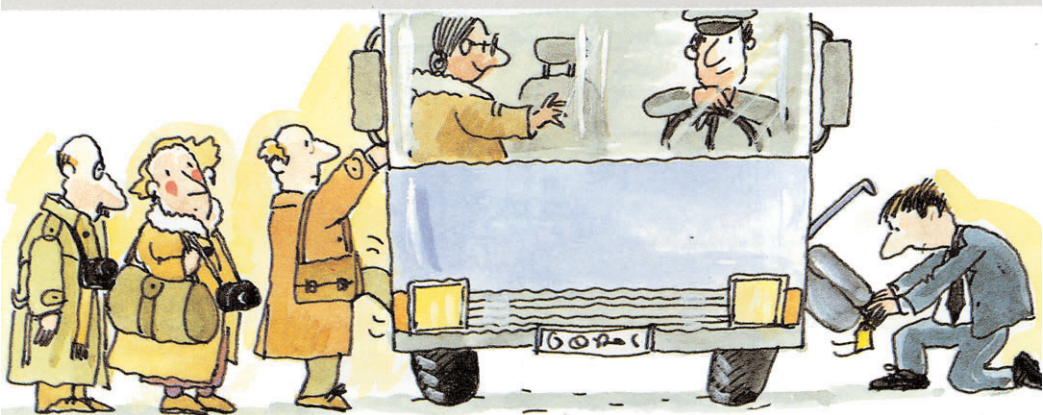
Los programas de educación básica son gratuitos y el resto tienen un precio bastante asequible.

Estas actividades también se pueden realizar en los *Centros de Educación Permanente de Adultas*, en las *Aulas de Mayores* organizadas frecuentemente por asociaciones, en las *Casas de Cultura* o *Centros de Servicios Sociales Municipales*. Además de las actividades señaladas se pueden realizar otras como espectáculos, rondallas, meriendas, sesiones de gimnasia, natación, visitas culturales, conferencias, campeonatos de petanca, bolos, ajedrez, etc.

ACCESO A LOS BIENES CULTURALES

Existen descuentos especiales para las personas mayores que quieren visitar los museos y otros edificios que forman parte del patrimonio histórico y cultural del país.

Si te gusta asistir a espectáculos, un día a la semana tienes un 50 por ciento de descuento tanto en Teatros Nacionales, Municipales, como en los dependientes del Ministerio de Cultura. Existen también reducciones en el



precio de la entrada en salas de teatro, cines comerciales y otros espectáculos.

VACACIONES, EXCURSIONES Y VISITAS TURÍSTICAS

Ahora puedes disponer del tiempo de otro modo, ya no es preciso tomar vacaciones en verano coincidiendo con el curso escolar o laboral y es *un buen momento para visitar lugares donde antes no tuviste oportunidad de ir*. Existe un programa llamado «Vacaciones Tercera Edad» realizado por el INSERSO. Este programa facilita estancias de 15 días en lugares turísticos, entre los meses de octubre y abril. Los viajes incluyen: transporte de ida y vuelta, alojamiento, actividades de ocio y tiempo libre y seguro de viaje y enfermedad.

Los requisitos para poder disfrutar de este programa son: ser pensionista o tener cumplidos los 65 años, no padecer enfermedad infecto-contagiosa, poder valernos por nosotras mismas y efectuar el pago del precio estipulado. Aunque el precio es reducido, hay personas mayores cuya situación económica no les permite pagar siquiera estos precios tan reducidos. Para estas personas existen subvenciones en parte o por la totalidad del importe. Además de éste, muchas Comunidades Autónomas y



Corporaciones Locales tienen sus propios programas de vacaciones. Las condiciones suelen ser las mismas, sólo es preciso estar empadronada.

VIAJES PRIVADOS

Si no deseas participar en actividades organizadas puedes realizar viajes privados aprovechando los descuentos de las líneas regulares de transporte.

Los Paradores Nacionales ofrecen el 50% de descuento en precio regular a los españoles y las españolas mayores de 60 años.

ESTANCIA EN BALNEARIOS

Si padecemos alguna afección de tipo reumático, podemos plantearnos acudir a un balneario, donde al tiempo que recibimos una terapia que aliviará nuestras dolencias, tendremos ocasión de hacer turismo y establecer nuevas amistades. Existen a nuestra disposición ofertas muy interesantes como son el *Programa de Termalismo del Inerso* y los *Programas de las Corporaciones Locales y Comunidades Autónomas*.

El precio es variable según el balneario que se elija, e incluye: estancia de 15 días, alojamiento y manunten-



ción en régimen de pensión completa, tratamientos termales y seguimiento médico.

Para acceder a estas plazas es necesario ser pensionista, no padecer trastornos mentales graves, no padecer enfermedad infecto-contagiosa, poder valerse por si misma y precisar los tratamientos solicitados.

Además de estos Programas también se puede acceder a los balnearios de forma privada. Para cualquier información sobre reservas de plazas, tarifas, etc. puedes dirigirte a la Asociación Nacional de Estaciones Termales cuya dirección aparece al final de la guía.

DEPORTES Y AFICIONES

Muchos deportes incluyen entre sus categorías la llamada «veteranas y veteranos» con pruebas especialmente pensadas para que las practiquen personas que ya han cumplido los 60 años. Hay deportes que aunque no tienen estas categorías, son practicados por las personas mayores. Para quienes no se encuentren en tan buena forma física hay otras alternativas, como el ajedrez y el coleccionismo.

Todos los centros destinados a personas mayores desarrollan durante todo el año una programación de grupos



de rehabilitación y gimnasia a los que se accede por previa petición.

Una buena forma de utilizar nuestro tiempo libre es dedicarlo a cultivar aficiones que, debido a las obligaciones familiares y laborales, hemos tenido abandonadas en otras etapas de la vida. La artesanía, la música, la pintura, la observación de la naturaleza, o la radioafición son algunas de las alternativas que se nos ofrecen.

VOLUNTARIADO

Participando en labores voluntarias de promoción social, podemos tener la oportunidad de continuar sintiéndonos activas y útiles socialmente. Existen algunas Asociaciones de Mayores, como la Unión Democrática de Pensionistas que tienen programas específicos de voluntariado. También los desarrollan diversas Organizaciones No Gubernamentales entre las que se citan las siguientes:

Cruz Roja Española: ha puesto en marcha un programa de promoción del voluntariado de personas mayores y jubiladas aprovechando su experiencia y su tiempo libre.

Cáritas Española: puedes plantearte prestar ayuda voluntaria a las actividades de Cáritas. El único requisito es que puedas valerte por ti misma.



Amics de la Gent Gran (Amigos de las Personas Mayores): esta Organización tiene como finalidad la atención a personas mayores con poca autonomía física, pocos recursos y mucha soledad.

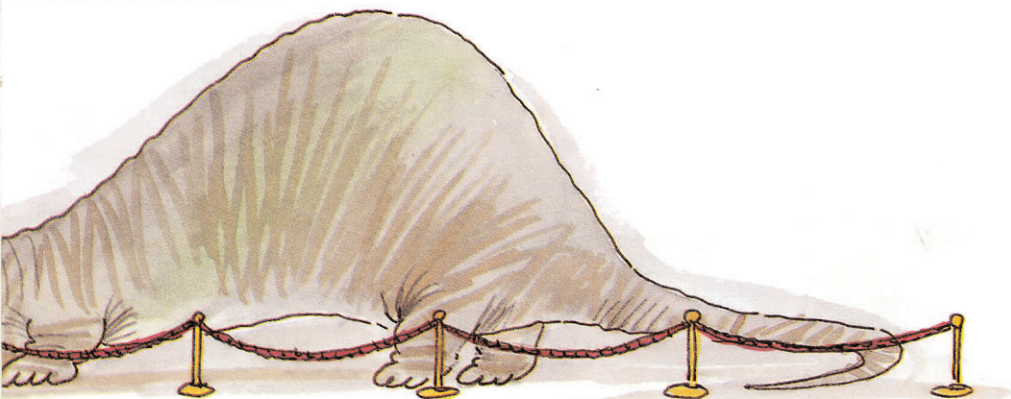
Ayuda en Acción y *Manos Unidas*: son instituciones humanitarias de ámbito internacional, dedicadas a impulsar el desarrollo de las zonas más deprimidas del Tercer Mundo.

Otros programas de voluntariado social: son numerosos los Ayuntamientos que desarrollan programas de voluntariado.

Cada programa tiene sus características específicas. Para más información acude a los Servicios Sociales de Base, a los Ayuntamientos o a la Entidad que desarrolle el programa. Sólo es necesario que estemos dispuestas a ofrecer a los demás una parte de nuestro tiempo.

EL LUGAR DONDE VIVIMOS

A lo largo de nuestra vida es fundamental vivir en un espacio que responda a nuestras necesidades. Por eso es



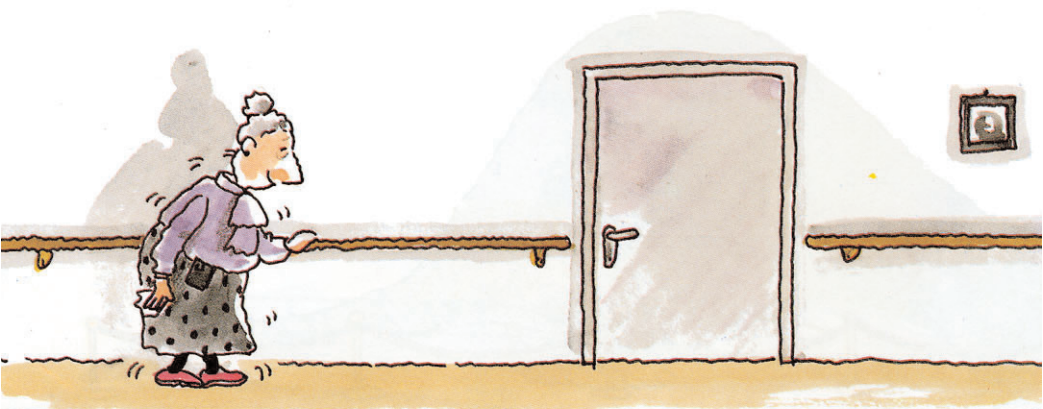
importante que nos planteemos disponer de un lugar cómodo, accesible y tranquilo para vivir, que lo sintamos nuestro y donde nos encontremos más seguras.

Las opciones a las que tenemos acceso son diferentes según lo que nosotras deseemos, nuestros recursos económicos o el lugar donde vivimos.

Muchas veces ese lugar es la propia casa que con algunos cambios se adapta a nuestras necesidades. En otras ocasiones compartir con personas en la misma situación que nosotras nos resulta más agradable o podemos decidir que es mejor irse a vivir a una residencia que nos aporta muchas ventajas de compañía, atención y vivienda.

VIVIR EN CASA

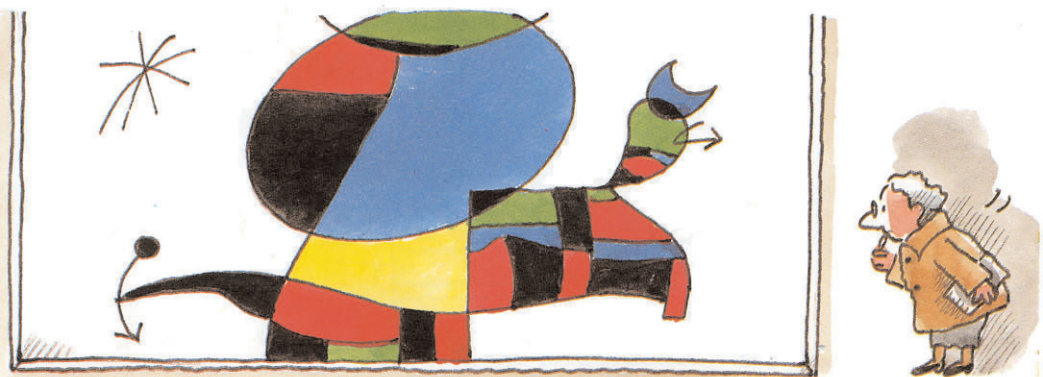
En el caso de que nos sintamos capaces de atendernos a nosotras mismas, queramos continuar en el domicilio y en la ciudad o pueblo donde vivimos, porque nos resulte cómodo, nos parezca acogedor por disfrutar de la compañía de nuestras vecinas y vecinos, o bien porque no dispongamos de otras opciones. Es el momento de que acomodemos la casa a nuestro gusto, es posible que si no lo hemos hecho antes, podamos acometer algunas reformas.



Si vivimos en una casa grande y no hemos hecho ningún cambio, a medida que las personas más jóvenes de la familia se han ido fuera, es el momento de recuperar algunos espacios; convertir, quizás, esa habitación que no se utiliza en una salita, o adaptar un antiguo dormitorio en un lugar cómodo para una persona que nos acompañe en caso de necesitarlo.

Los muebles y objetos son fuente de recuerdos y están llenos de significado para nosotras, podemos disfrutar colocándolos y distribuyéndolos de nuevo. También es posible hacer pequeñas reparaciones e ir adaptando la vivienda a la nueva situación para que la casa sea un lugar más seguro y funcional.

Modificar nuestro entorno puede ser un acto liberador y nos proporciona una nueva sensación de capacidad personal. Además de prevenir, por ejemplo, posibles caídas, nos facilita mantenernos durante más años de forma autónoma sin abandonar la vivienda. Instalar picaportes bajos, en vez de pomos, para utilizarlos más fácilmente cuando tengas los brazos o las manos más debilitadas, colocar las estanterías más bajas, quitar las alfombras, instalar asideros o barras en el cuarto de baño te facilitarán la movilidad y las actividades de la vida diaria.



Comenzar el proceso de adaptación cuando sólo tenemos pequeños problemas es una forma de superar la resistencia al cambio y de hacer nuestra vivienda más accesible para las amigas o personas de la familia que tenga alguna discapacidad.

El acceso al edificio es también fundamental, por lo que si vives en un piso alto sin ascensor, plantéate si te es posible mudarte a uno más bajo.

Es importante que puedas entrar y salir con facilidad, ya que así podrás seguir disfrutando de ese paseo diario que tanto te gusta, ir a la compra o utilizar los recursos existentes en el pueblo o barrio de tu ciudad durante muchos años.

En el caso de que por diferentes motivos decidas permanecer en el domicilio, puedes contar con ayudas económicas dirigidas a cubrir gastos derivados de la adaptación del hogar, que pueden ser solicitadas cuando tu situación de necesidad así lo justifique.

EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

Puede darse el caso de que tu vivienda, en cuanto a construcción y equipamiento, sea adecuada, pero que necesites una ayuda exterior suplementaria para hacer



las tareas del hogar, para asearte, para realizar algunas gestiones necesarias fuera de casa, o que precises, incluso, una compañía que te ayude a superar los momentos de soledad. En esas situaciones puedes solicitar el servicio de ayuda a domicilio que se presta por diversas instituciones: INSERSO, Comunidades Autónomas, Corporaciones Locales, Cruz Roja y Cáritas.

TELEASISTENCIA DOMICILIARIA

Este servicio nos puede ayudar a vivir con más tranquilidad. Nos asegura la posibilidad de recibir ayuda tan pronto como se produzca una emergencia en cualquier hora del día, de la noche o día de la semana. Sólo tenemos que apretar un botón de un pequeño dispositivo que llevamos siempre con nosotras, ya sea en forma de medallón o como una pulsera, y que se encuentra conectado con la red telefónica.

VIVIR SOLA O VIVIR CON OTRAS PERSONAS

Si nuestra casa es grande podemos también plantearnos la posibilidad de compartirla admitiendo inquilinas o inquilinos, para así obtener un beneficio económico, o buscando una compañera o compañero para paliar



sentimientos de soledad. En cualquier caso, la elección de las personas que van a compartir nuestra casa, ha de realizarse con gran atención y asesoramiento, tanto en el tipo de contrato como en los acuerdos amistosos. Es recomendable que haya siempre un período de prueba que permita renegociar las condiciones iniciales por ambas partes y que no se planteen períodos largos, con el fin de poder rescindir los acuerdos.

RESERVA DE VIVIENDA DE PROTECCIÓN OFICIAL PARA PERSONAS MAYORES.

Si necesitas cambiarte de casa, conviene saber que, cada vez con más frecuencia, un porcentaje de las viviendas de protección oficial que se construyen se reserva a personas mayores.

OTROS BENEFICIOS RELACIONADOS CON LA VIVIENDA SON:

Los descuentos y exenciones en Tasas Municipales que los Ayuntamientos de las diferentes Comunidades Autónomas ofrecen a las personas mayores de 60 años. Estos beneficios afectan a servicios municipales diversos, como son la tasa municipal de recogida de basuras, las tarifas de suministro de



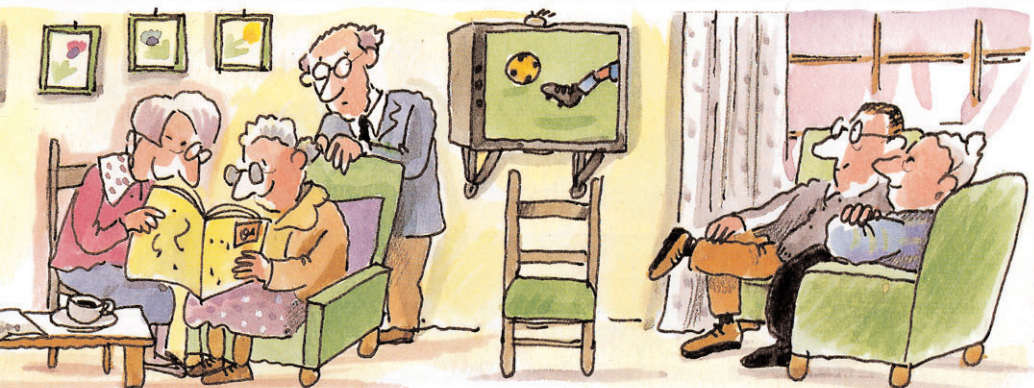
agua y alcantarillado, el impuesto de contribución urbana, etc.

La compañía Telefónica tiene establecida una reducción de la mitad de la cuota de conexión para pensionistas. También se contemplan exenciones para la cuota mensual de abono.

VIVIR EN RESIDENCIAS

A veces pensamos que el mejor lugar para vivir puede ser una residencia, debido a que la vida en la propia casa ya no es posible, bien por las condiciones de ésta, bien por las dificultades personales. Lo importante es que la decisión se tome en el tiempo y la forma adecuados. En la práctica, muchas de las decisiones se toman en medio de una crisis, lo que origina que el llevar a cabo el traslado suponga un acontecimiento muy duro. Evitar hablar del tema o engañar a la persona que se piensa ingresar puede tener un efecto negativo para su estado emocional. Si somos nosotras las directamente afectadas, debemos estar alerta para no consentir que nadie decida en nuestro lugar sobre una cuestión tan importante.

Una vez tomada la decisión conviene plantearse algunas

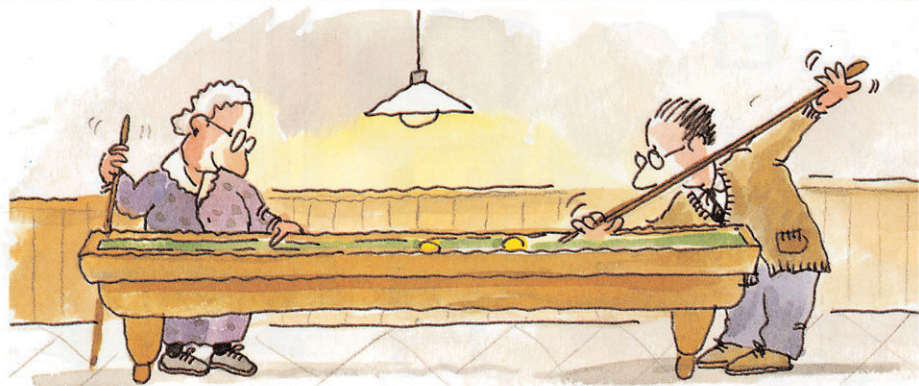


preguntas como: ¿estaría dispuesta a compartir la habitación o quiero tener una habitación propia?, ¿existe la posibilidad de acceder a un centro público?, ¿tengo posibilidad de ayuda financiera por parte de la familia?, etc. Conviene hacer una lista de las residencias que podrían interesarnos, una vez que hayamos pedido información sobre ellas. Lo mejor es realizar visitas previas para preguntar todas las cuestiones que nos interesen.

Una vez en la residencia es muy importante que animemos a la familia para que realicen visitas frecuentes, sobre todo los primeros días.

Mientras vivamos en la residencia, debemos exigir que se cumplan nuestros derechos, por ejemplo, a la máxima intimidad personal, a recibir información sobre las actividades y a participar en ellas, al cumplimiento de lo acordado en el contrato, etc.

Un recurso intermedio entre los servicios a domicilio y las estancias en residencia son las *estancias diurnas en hogares y residencias*. El horario de permanencia varía según el centro de que se trate, pero la media se sitúa entre 7 y 8 horas diarias, normalmente entre las 10 de la mañana y las 7 de la tarde. Se puede comer en el centro y ayudan a asearse en baños y duchas geriátricos.



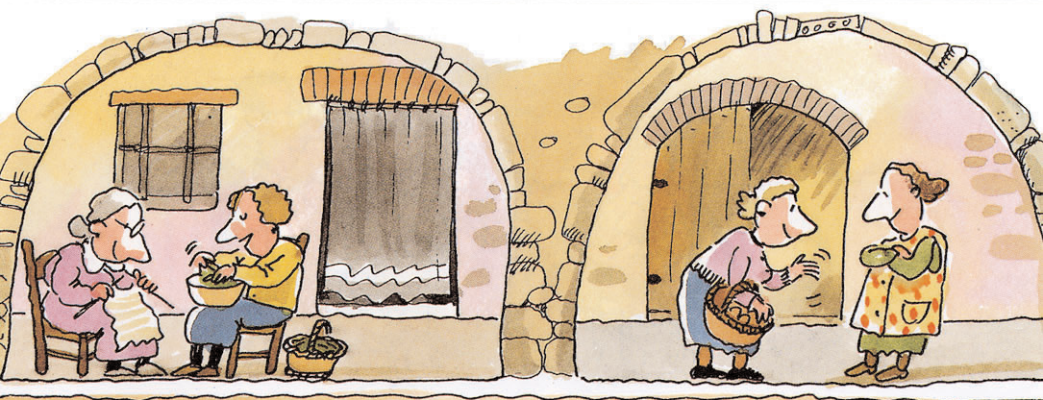
Las trabajadoras y trabajadores del centro se encargan de ir a buscar por la mañana a la persona y devolverla a su casa por la tarde en un vehículo adaptado.

Las estancias temporales en residencias se utilizan generalmente en temporada de vacaciones porque además de ofrecer cierto descanso a la familia, permiten a la persona mayor disfrutar de unas vacaciones y de un cambio de ambiente.

OTRAS ALTERNATIVAS DE VIVIENDA

VIVIR EN GRUPO

La vivienda compartida es una alternativa que a menudo se asocia con la gente joven, pero que puede funcionar bien con cualquier grupo de edad o con personas de diferentes generaciones. Suele tratarse de grupos de diez o doce personas mayores, capaces de valerse por sí mismas, que han decidido asociarse para compartir la vivienda, y que se organizan autónomamente. Este tipo de experiencias fomenta una convivencia más cercana y favorece relaciones más cordiales entre sus miembros, a la vez que hace posible la ayuda mutua.



VIVIENDA INTERGENERACIONAL

Aunque mucha gente mayor disfruta de la compañía de personas de su propia generación, otras prefieren una casa donde vivan personas de distintas edades. Existe un programa universitario que funciona en algunas Comunidades Autónomas y pone en contacto a personas mayores que disponen de espacio libre en sus casas con quienes necesitan alojamiento para cursar sus estudios. La experiencia hasta ahora demuestra que se obtienen muy buenos resultados y por ello se está extendiendo a otros lugares.

VIVIENDA TUTELADA

Consiste en que un grupo de personas mayores viven en régimen de autonomía, con la tutela o asistencia técnica de una entidad pública o privada. Las personas alojadas en viviendas tuteladas contribuyen a sufragar los costes en función de sus ingresos: aportan un 20% de su pensión si sólo disfrutan de alojamiento y un 75% si incluyen la manutención.

ACOGIDA FAMILIAR

Este servicio permite a las personas mayores incorporar-



se a un núcleo familiar con el que no tiene relación de parentesco. Está pensado para personas de edad avanzada que necesitan alojamiento de corta o larga duración y que no pueden vivir autónomamente a causa de la falta de salud, la mala calidad de su vivienda, la incapacidad para valerse por sí misma o los escasos medios económicos de que disponen.

A las personas acogidas se les garantiza poder disponer de una habitación para uso exclusivo, que reúne las condiciones adecuadas de higiene. Los domicilios se ubican tanto en medios urbanos como rurales.

BENEFICIOS EN TRANSPORTE

Puedes aprovechar todos los descuentos y beneficios que se ofrecen a las personas mayores en materia de transportes. Para el transporte urbano e internacional existe la *tarjeta dorada de RENFE*, la *tarjeta azul de FEVE* (Ferrocarriles de Vía Estrecha), el *broche de oro de IBERIA*, la *tarifa especial jubilados de Transmediterránea*, la *tarjeta «Senior Citizen» de American Airlines*, etc.

Por lo que se refiere al transporte urbano e interurbano de cercanías, la mayor parte de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos ofrecen descuentos a las personas



mayores, a las que se les habilita una tarjeta o documento especial.

CUIDAR A OTRAS PERSONAS

El cuidado de las personas enfermas, de las personas ancianas y la atención de las hijas e hijos ha sido siempre ocupación nuestra. Esta tarea de cuidados puede ser asumida de buen grado por muchas mujeres, pero para otras resulta una carga que realmente no pueden soportar. Es conveniente conocer algunos recursos que pueden ayudarnos en esta labor:

LOS GRUPOS DE APOYO Y AUTOAYUDA

Las personas que cuidan a otras encuentran en estos grupos una manera importante de conseguir asesoramiento y comprensión. Compartir experiencias sirve, entre otras cosas, para eliminar la rabia y la frustración, pero también sirve para intercambiar las experiencias gratificantes o simplemente para saber que no estamos solas. En España existen todavía pocos grupos de estas



características. Destacan las Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer, pero últimamente están surgiendo otros a iniciativa de las Organizaciones No Gubernamentales, de las Asociaciones de vecinos, de mujeres, de personas mayores, de las parroquias, etc. Tú misma puedes influir para que aparezca uno de estos grupos por medio de alguna asociación o institución que frecuentes.

También puedes acercarte a una *Asociación o Grupo de Mujeres*. Un grupo de mujeres es un espacio de encuentro, de reafirmación, de solidaridad. A través del conocimiento de otras personas y del intercambio de experiencias con mujeres, aprendemos a hablar de nuestros problemas e inquietudes, de nuestras esperanzas e ilusiones y a compartirlas. Aprendemos a descubrir en la realidad de cada una, la historia de todas.

PARA RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LOS DISTINTOS SERVICIOS QUE EN ESTA GUÍA SE INDICAN, PUEDES ACUDIR AL: al Hogar o Centro del INSERSO más próximo a tu domicilio, a los Servicios Sociales o a las Casas de Cultura de tu Ayuntamiento.

También puedes dirigirte a las Direcciones provinciales del INSERSO, Delegaciones Territoriales de las Consejerías o Departamentos de Bienestar Social de tu Comunidad.



**CENTROS DE INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS
DE LA MUJER (INSTITUTO DE LA MUJER):**

Madrid:

Génova, 11 - 1.º Dcha.

28004 Madrid

Teléf. 91 700 19 10 - 91 700 19 18

Fax 91 700 19 21

**TELÉFONO INFORMACIÓN 24 HORAS PARA LA MUJER:
LLAMADA GRATUITA 900 191 010**

*Algunas Direcciones
concretas:*

Asociación Nacional de
Estaciones Termales (ANET)
Rodríguez San Pedro, 56
3.º Izda.
28015 Madrid
Teléf. 91 549 03 00

Amics de la Gent Gran
Grassot, 3, 1.º
08025 Barcelona
Teléf. 93 207 67 73

**ASOCIACIONES DE LA
TERCERA EDAD:**

UDP
C/Alcalá 178, local
28028 Madrid
Teléf. 91 542 02 67
Fax 91 542 07 94
E-mail: vdp@mayoresudp.org

ASISPA (Asesoramiento y
Servicio Integral a Ancianos)
Martínez Villegas, 8
28027 Madrid
Teléf. 91 403 31 31

Asociación Tercera Edad
Ámbito Nacional
Amor de Dios, 6
28014 Madrid
Teléf. 91 420 23 73

ASOCIACIONES DE MUJERES:

Confederación de
Federaciones y
Asociaciones de Viudas
Hispania (CFAV)
Alfonso XI, 4, 6.º planta
28014 Madrid
Teléf. 91 531 35 77
Fax 91 522 62 59

Confederación Española
Organizaciones Amas de
Casa y Consumidores y
Usuarios
San Bernardo, 97-99
Edif. Columina, 2.º F
28015 Madrid
Teléf. 91 594 50 89

• Instituto de la Mujer
Condesa de Venadito, 34
28027 Madrid
Teléf. 91 363 80 00

• Instituto de Migración y
Servicios Sociales (IMSERSO)
Avda. Ilustración s/n
28029 Madrid
Teléf. 91 363 88 88
91 363 89 09
buzon.imserso@mtas.es



Textos: Instituto de la Mujer, e Instituto de Servicios Sociales (IMSERSO).

Diseño: PardeDÓS.

Ilustraciones Narrativas: Roser Capdevila i Valls.

Séptima reimpresión.

Imprime: Estilo Estugraf Impresores, S.L.

D.L.: M-45239-2007 NIPO: 207-07-102-2

Catálogo General de Publicaciones Oficiales

<http://www.060.es>