



Mujeres Mayores

INTRODUCCIÓN

Hacernos mayores es un proceso individual, pero también tiene una dimensión colectiva y social. La forma en la que podemos vivir esta etapa de la vida tiene mucho que ver con el proceso histórico de empoderamiento de las mujeres con los derechos que hemos ido alcanzando, que han hecho posible unas vidas más placenteras, con más salud y más libertad. Aquellas mujeres que han trabajado durante años para mejorar nuestras vidas han ayudado a que tengamos unas posibilidades de envejecer impensables para nuestras madres y abuelas.

Podemos hacernos mayores con vitalidad y plantearnos que somos capaces de realizar cambios a cualquier edad. Sentir que nos enfrentamos solas a este proceso, aunque también **es posible hacernos mayores sintiendo que estamos envejeciendo juntas.**

Durante esta etapa experimentamos cambios en *nuestro cuerpo y en la imagen corporal, en nuestra identidad, en los roles y funciones que venimos desempeñando, en las relaciones con los y las demás e incluso en las relaciones de pareja (incluida la sexualidad), lo*



que nos llevará a afrontar situaciones nuevas que pueden suponer conflictos pero también nuevos intereses y deseos.

Las mujeres hemos desempeñado roles que nos ha supuesto desventajas: peores situaciones económicas, culturales o de acceso a la educación lo que repercutirá negativamente en nuestras *condiciones de vida* respecto de los hombres. Además, tenemos más probabilidades de quedarnos solas y de encontrarnos en situación de pobreza.

Sin embargo, llevamos una vida activa: *cuidamos* de las personas de nuestro entorno, también de nuestros nietos y nietas, *participamos activamente* en la vida política, social, cultural que nos permiten tener más recursos personales y disfrutar más de nuestras vidas y ante los temas que nos afectan por el hecho de ser mujeres sentirnos implicadas y tomando una postura de compromiso colectivo.

Existen diferencias entre la generación actual de mujeres mayores y las anteriores basadas en mejor preparación, mejores condiciones de vida, libertad y disposición a ser activistas, a movilizarnos para reinventar,



para reivindicar. El feminismo ha facilitado avances en las condiciones de vida y ha sido una fuente de conocimiento para envejecer mejor.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2018, el número de mujeres mayores de 65 años en España ascendía a 5.068.440. Ahora bien, al haber aumentado la esperanza de vida, es preciso diferenciar que en las *primeras fases* de esta etapa podremos llevar una vida autónoma, activa e independiente mientras que cuando llegemos a *una edad avanzada* tendremos más dificultades físicas e intelectuales. Aunque es muy probable que podamos valernos por nosotras mismas, generalmente, precisaremos una serie de cuidados específicos para atender adecuadamente nuestras necesidades.

El objetivo de esta guía es visibilizar las condiciones de vida específicas de las mujeres mayores y los retos que supone envejecer siendo protagonistas de los cambios del autocuidado y la participación activa en el tiempo propio. Asimismo, reconocer los derechos que se han ido alcanzando por el trabajo realizado por otras mujeres antecesoras para hacer posible unas vidas más placenteras, con más salud y mayor libertad.



También, reflexionar con todas aquellas que quieren vivir estos años como una etapa que tiene sus propias claves y que se puede intentar vivir de manera positiva. Para que conectoras de sus recursos, se afirmen en el deseo de vivir este tiempo de forma saludable, con más fuerza y motivación para actuar y disfrutar de este período.



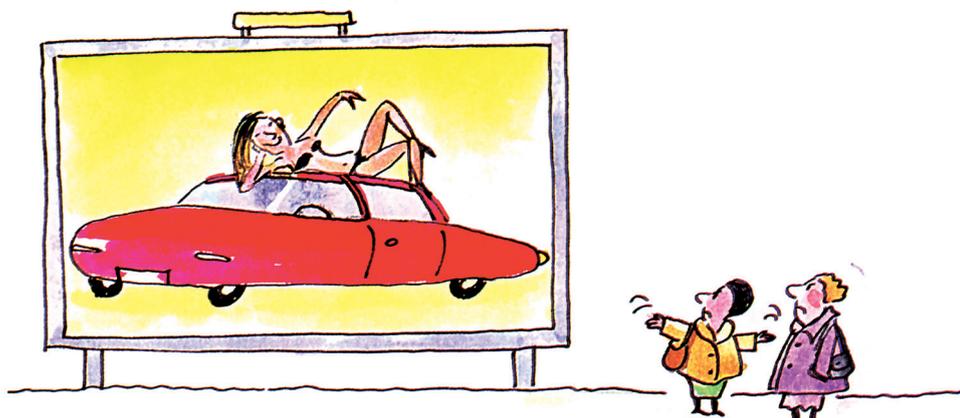
IMAGINARIO SOCIAL DE LAS MUJERES MAYORES

Envejecemos en un entorno social y cultural que promueve **modelos ideales** con los que habitualmente, no nos sentimos identificadas y que sin embargo, tratan de imponernos. Generalmente, se representa 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.

Desde un modelo tradicional se 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 tienen un rol importante que desempeñar.

Si bien, la forma de envejecer está cambiando y hay una gran heterogeneidad. Cada vez nos resulta más difícil saber con precisión en qué momento de este proceso estamos, si se diferencia la edad cronológica y la edad sentida. Envejecemos, en buena medida, como hemos vivido.

Sin embargo, en los medios de comunicación se nos **invisibiliza** o muestran una **imagen distorsionada**, ya que se nos identifica como personas ancianas que se asocia a pasividad, enfermedad y carga social, o



más recientemente, participando en movilizaciones para reivindicar derechos.

Desconocen nuestra realidad tanto lo que aportamos a la sociedad como nuestras carencias. Nos hacen sentir que somos un problema cuando se habla del coste de las pensiones, del gasto farmacéutico y de la atención que requieren las personas dependientes.

En la publicidad también existe una idealización de la juventud y una negación del envejecimiento, omitiendo que es un **proceso natural que posee rasgos positivos** como la autoridad y sabiduría.

Además, contribuye a difundir una imagen reduccionista, ya que se nos identifica mayoritariamente con las funciones maternas –ejerciendo el rol de abuelas– o en **papeles estereotipados** cuando quieren vender algún producto fácilmente identificable con el consumo de la tercera edad, en lugar de mostrar imágenes que respondan a la actual diversidad de las mujeres.

Ante los medios de comunicación es necesario reivindicar que muestren **modelos femeninos** que presenten una visión más realista y acorde con las mujeres a estas edades. Es decir, con recursos personales, vitales y disfrutando de sus vidas, relaciones y sintiéndose orgullosas de su historia, sus saberes y aprendizajes.



RETOS QUE SUPONE ENVEJECER PARA LAS MUJERES

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Según los datos disponibles (INE, 2017), las mujeres españolas tienen una esperanza de vida al nacer de 85,7 años y los hombres de 80,4 años. Siguiendo la Encuesta Nacional de Salud (ENS 2017), el 13,67% de las mujeres entre 65 y 74 años perciben peor o malo su estado de salud frente al 7,56% de los hombres de su misma edad. Estas diferencias se incrementan con la edad, así las mujeres de 75 años y más, su autopercepción negativa de la salud es de un 20,31% frente a la de los hombres de un 12,32%.

Nuestra esperanza y calidad de vida ha aumentado respecto a épocas pasadas. Sin embargo, cuando vamos cumpliendo años la percepción negativa sobre nuestra salud aumenta. También, es cierto que las mujeres vivimos más años pero con una salud más deteriorada. Así, padecemos en mayor medida enfermedades de carácter crónico, somos más sedentarias y sufrimos más estrés físico y mental.

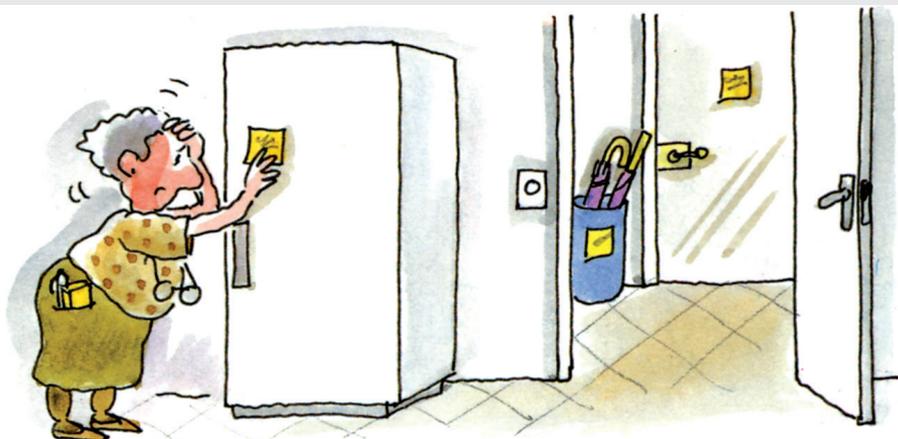


Si bien, nos conviene tener muy clara la diferencia entre los signos de la vejez y de la enfermedad. Si ahora notamos una progresiva pérdida de facultades, nos cansamos antes o se nos olvidan algunas cosas, esto no significa que estemos enfermando.

Existe el estereotipo que asocia el envejecimiento con una disminución de las capacidades motoras que nos obliga a un estilo de vida pasivo. De esta forma, nos podemos abandonar a rutinas poco activas que crean hábitos (alimentación excesiva, poca participación social, sedentarismo e insuficiente actividad física....) que nada tienen que ver con un estilo de vida saludable que mejore nuestra calidad de vida.

Es importante plantearnos el hacer de esta etapa una experiencia positiva en la que aprovechemos las diferentes oportunidades. Es adecuado que busquemos un equilibrio entre las exigencias que nos imponemos y los recursos físicos, mentales y materiales que tenemos.

Hacernos mayores con salud es posible, sobre todo, si partimos de una actitud de compromiso activo con el momento que nos toca vivir y si asumimos el cuidarnos. Disponemos de más tiempo para dedicarlo a no-



sotras mismas, a ciertas actividades que nos mantengan fuertes, ágiles y autónomas y asimismo, para iniciar nuevos proyectos que nos ayuden a sentirnos bien.

NUEVO PAPEL SOCIAL

Hay mujeres que se han dedicado prioritariamente al trabajo doméstico y al cuidado de la pareja, de los hijos e hijas y de aquellas personas del entorno familiar, ya que ser mujer tradicionalmente 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, organizado gran parte de nuestro tiempo diario entorno al trabajo doméstico y de cuidado.

Aunque los **cambios suelen ser graduales**, generalmente, resulta difícil pasar de haber desarrollado un empleo y asumido las responsabilidades familiares a plantearnos esta nueva situación. Es posible que nos cueste aceptar los cambios que conlleva y que pretendamos que todo permanezca igual que antes.

El resistirnos a aceptar los cambios nos puede conducir a incrementar nuestra dependencia de aquellas perso-



nas más cercanas, a aislarnos o a añorar la situación anterior. Pero, si no tomamos una postura activa, conectando con nuestra realidad actual y con nuevos deseos, podemos llegar a experimentar distintos problemas (de sueño, dolores musculares) o malestar emocional.

Por otro lado, el inicio de esta etapa suele coincidir con la **jubilación de nuestra pareja**, quien, a su vez, necesita elaborar la nueva situación. Así, podemos encontrarnos que si tiene sentimientos de vacío los intente llenar con demandas constantes de atención o controlando el trabajo doméstico que desarrollamos en lugar de compartirlo. En otros casos, en cambio, será un buen momento para iniciar nuevas actividades culturales y de ocio, nuevos deseos y proyectos.

Además, cada vez es más frecuente que en esta etapa ocupemos un tiempo a nuestras **nietas o nietos** para que los hijos o hijas puedan trabajar, irse de cena o realizar un viaje de trabajo. En muchos casos, no es un papel elegido, pero la educación y el sentido de la responsabilidad pueden hacernos asumir este rol. Sin embargo, no somos las mujeres mayores quienes tengamos que solucionar un problema que requeriría mayor



compromiso por parte del Estado, flexibilidad de las empresas e igualdad de trato entre hombres y mujeres.

Algunas abuelas, sobre todo las más jóvenes, disfrutaban cuidándoles. Sin embargo, en otros casos, no nos resulta fácil. Este tiempo compartido puede proporcionarnos satisfacción y alegría, así como ayudarnos a actualizarnos y aprender cosas nuevas. El problema empieza cuando sentimos que nuestros hijos o hijas nos demandan demasiado. Poner límites no significa no cooperar, podemos estar disponibles cuando nos necesiten puntualmente sin renunciar a nuestras actividades deportivas, políticas, culturales, sociales, de ocio etc. que forman parte de nuestra vida.

Es muy importante que intentemos hacer frente a esta situación de cambio de funciones, y **replantearnos el papel que tenemos en la familia**, ya que socialmente ha cambiado notablemente, por lo que hemos de elaborar nuevamente los vínculos tanto respecto a los hijos e hijas como en relación con nuestra pareja.

En las familias, las mujeres mayores cada vez hablamos más con nuestras hijas y nietas jóvenes sobre **temas que nos afectan por el hecho de ser mujeres**.



Cuestionamos que el trabajo doméstico y de cuidados no se valore.

Nos hemos sentido implicadas ante temas como la violencia de género que, en los últimos años, ha conllevado movilizaciones contra la violencia de la pareja, las agresiones sexuales, las violaciones grupales los riesgos a sufrir violencia que tienen las jóvenes por ejemplo, al ir solas por la noche.

Además, durante la crisis económica se han reducido los presupuestos para las políticas de igualdad, para la dependencia, para luchar contra la violencia de género, para avanzar con los permisos de paternidad y de maternidad iguales e intransferibles, para cobrar una pensión digna.

Las mujeres que vivimos en el **medio rural** también hemos accedido a las **redes sociales** que nos ha facilitado la comunicación entre grupos de mujeres y la participación. Incluso en pueblos pequeños, el impulso de las mujeres jóvenes y de las asociaciones comarcales que antes nos motivaba, sobre todo, a salir de casa para reunirnos, ahora nos sirve para mantener una postura más reivindicativa. Se habla de feminismo, de



igualdad, de micromachismos, que son sutiles e imperceptibles maniobras y estrategias de ejercicio del poder de dominio masculino en lo cotidiano, que atentan en diversos grados contra la autonomía femenina siendo algunos intencionados pero otros no, ya que son dispositivos mentales, corporales y actitudinales incorporados y automatizados.

Las mujeres mayores también estamos contribuyendo a cambiar las condiciones del proceso de envejecimiento y configurando, con nuestra forma de vivir esta etapa, alternativas en los imaginarios y representaciones de este proceso.

IMAGEN CORPORAL

Al envejecer nuestro cuerpo cambia, se transforma, se vuelve más rígido, notamos la vista cansada, se acentúan las arrugas, nuestro pelo puede que ya esté canoso, las formas de nuestro cuerpo han variado y tenemos más facilidad para engordar por lo que se modifica nuestra imagen corporal.

En la sociedad actual, es difícil asumir estos cambios, porque se concede mucha importancia a un ideal de belleza que está unido a juventud y nos quieren con-



vencer que tener años es algo negativo que conviene evitar. Además, a las mujeres socialmente se nos exige, en mayor medida que a los hombres, mantenernos jóvenes.

Las dificultades para aceptar estos cambios también tienen que ver con los mensajes recibidos desde pequeñas y con los recursos personales que dispongamos, ya que las mujeres, generalmente, hemos interiorizado el valorarnos en función de la opinión de los y las demás y de la mirada del otro.

Esta realidad nos puede llevar a tratamientos costosos y hasta perjudiciales, como son las dietas obsesivas, tratamientos de estética, un exceso de consumo de productos anti-edad y en algunos casos, intervenciones de cirugía estética, etc.

Si bien, todas sabemos que la valía de una persona no depende de su físico, sino que éste es un reflejo de los años y experiencias vividas. Si te valoras, te cuidas y te mantienes vital, tu imagen corporal podrá ser más positiva y atractiva y te gustarás más.



SEXUALIDAD

Cuando nos hacemos mayores se nos ve como personas asexuadas. Aunque esta idea está cambiando y se reconoce que la sexualidad no sólo se vive durante la juventud o la etapa adulta, sino a lo largo de nuestra vida.

Durante mucho tiempo estaba mal considerado que las mujeres habláramos de nuestras experiencias sexuales lo que ha dificultado que nos preguntásemos libremente sobre nuestros deseos.

A esta edad es preciso reconocer los cambios físicos que se producen en nuestro cuerpo, ya que no han de ser un motivo para no tener una vida sexual activa. Ahora bien, puede que no tengamos relaciones sexuales porque hemos perdido el deseo con nuestra pareja al sentirla lejana o cuando el tipo de relaciones que mantenemos no nos satisfacen porque esperan que tengamos orgasmos rápidos, sin apenas más estimulación que la penetración. Hay que tener en cuenta que la sexualidad es algo más que realizar el coito, sino que hemos de disfrutar con otras prácticas placenteras para las mujeres.



Según pasan los años quizás no tengamos los mismos deseos que en edades anteriores, pero sí capacidad de sentir placer, emoción sexual, ternura, afecto, de fantasear...

Así, puede que el contacto con la otra persona sea cada vez más importante y valoremos mucho más las caricias, disfrutar de los abrazos, sentir el calor del otro cuerpo, sentir el nuestro o nuevas formas de vivir, sentir y expresar la sexualidad. Para poder dar y recibir placer es fundamental expresar, pedir o proponer aquello que nos resulte gratificante.

Para algunas mujeres aprender a darnos placer a nosotras mismas, si aún no lo has practicado, quizás constituya una alternativa satisfactoria. Lo principal es que sea una actividad elegida y querida.

RELACIONES DE PAREJA

En el caso de que tengamos pareja es posible que pasemos más tiempo compartido. Aunque, las mujeres podemos vivir las relaciones de pareja siguiendo modelos muy distintos, sin embargo, a muchas de nosotras, nos educaron para que el amor estuviera en el centro de nuestras vidas. El amor es un proceso que



se va construyendo al cuidarnos mutuamente, entendernos, al compartir alegrías, dificultades y responsabilidades.

La presión social para mantener una pareja es intensa. Este es uno de los motivos por los que, a veces, incluso viviendo situaciones de conflicto, mantengamos la relación.

Sabemos que a los hombres mayores les cuesta participar de forma igualitaria en las decisiones que afectan a la relación, al dinero o compartir el trabajo doméstico y de cuidado.

En una relación de pareja es importante que sepamos comunicarnos, expresarnos y escuchar. Que haya respeto mutuo hacia las diferencias y gustos, hacia las amistades propias, tiempo y espacio para el desarrollo personal y también para disfrutar conjuntamente.

Por tanto, quizás ahora que nos vamos haciendo mayores, y a medida que va cambiando nuestro ritmo de vida y obligaciones, tengamos más tiempo libre y sea necesario replantear la relación, mejorar algunos aspectos, cambiar otros. A veces, nos da miedo reconocer nuestros sentimientos, expresar nuestro malestar y



pedir los cambios que necesitamos. Tener pareja puede ser muy placentero, pero es necesario tener un proyecto de vida propio.

A medida que vamos envejeciendo puede que nos quedemos viudas, ya que la esperanza de vida en este país es más elevada en las mujeres. En estos momentos es aún más importante el tener cerca a nuestras amigas, o iniciar otras nuevas amistades, además de contar con el apoyo de nuestra familia.

LA PÉRDIDA DE OTRAS PERSONAS

La muerte de nuestra pareja, de amigas o de alguna persona muy cercana puede hacer que vivamos una crisis. Se inicia, entonces el proceso de duelo que consiste en aceptar interiormente que esta persona se ha ido para siempre. Aunque tiene sus diferencias, durante el duelo podemos vivir distintas fases que normalmente son comunes a casi todas las personas.

Al principio, sobre todo, si nos pilla de improviso, podemos reaccionar con sentimientos de negación de "no aceptación". Posteriormente, nos empiezan a surgir emociones como: dolor, miedo o rabia porque nos



han abandonado; culpa o liberación. Este es un momento difícil. A causa de la presión social, nos resulta aún más difícil, en el caso de sentirse liberada o experimentar rabia, ya que nos preguntamos si lo que estamos sintiendo es normal, al ser sentimientos que tendemos a reprimir por no considerarlos aceptables.

También, pasaremos a revivir momentos de encuentro y separación: se empieza a recordar la vida en común, las buenas y las malas experiencias compartidas, etc. Es importante que a través de estos recuerdos se pueda descubrir y tomar conciencia de qué aportó a nuestra vida, lo que amó en nosotras, lo que nosotras habíamos visto en él o en ella; así como aquellas cosas que habíamos delegado en la otra persona para volverlas a retomar.

Más adelante, podemos ya sentirnos con más capacidad para **abrirnos de nuevo a la vida, a las demás personas.**

Quizás ahora tengas que esforzarte más para acercarte 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.

Es un proceso que dura un tiempo y que para cada persona es diferente, pero si continúa demasiado y co-existe con sentimientos depresivos, es necesario buscar ayuda. Si bien, cuando acudimos a una consulta médica su respuesta más habitual es un tratamiento basado en la prescripción de psicofármacos. Estos medicamentos pueden ayudarnos a dormir, calmar el dolor y reducir la ansiedad, pero no suprimen la causa de nuestro malestar. Por tanto, conviene que conjuntamente valoremos si es un momento para incorporarnos a una actividad grupal donde poder afrontar este tema.

SITUACIÓN ECONÓMICA

Esta etapa supone cambios que se reflejarán en nuestra situación económica. Pasar de cobrar un salario a tener una pensión supone que nuestros ingresos disminuirán y, en el caso de tener que afrontar una enfermedad nuestra o de nuestra pareja, una separación o quedarnos viudas normalmente empeorará nuestra



renta. A pesar de lo problemático que pueda resultar esta circunstancia tenemos que seguir adelante con los medios disponibles.

También, existe una diferencia en las cuantías de las pensiones que perciben hombres y mujeres como consecuencia de las condiciones de inserción de las mujeres en el mercado de trabajo, caracterizada por salarios más bajos y trayectorias de cotización más cortas y discontinuas.

El creciente empobrecimiento y las precarias condiciones de vida de muchas mujeres se pueden atribuir, entre otras razones, a que carecen de una pensión contributiva por no haber accedido a un trabajo remunerado o porque han tenido empleos en la economía sumergida, o por la muy baja cuantía de las pensiones por viudedad, garantizándose únicamente por parte del Estado unos ingresos mínimos.

Es frecuente que las mujeres mayores se angustien ante su futuro económico, ya que la pobreza femenina que hoy viven muchas de ellas, es producto de la desigualdad de género aún existente en la sociedad.



Las mujeres que no hemos tenido un empleo o manejado nuestro patrimonio, hemos de recordar que disponemos de gran capacidad de gestión respecto a los temas económicos al haber sido las administradoras de los recursos domésticos. Aunque al principio parezcan muy complejos algunas operaciones bancarias y ciertos trámites administrativos, solo representan una pequeña dificultad y podremos ser capaces de ir aprendiéndolos. En muchos casos, necesitamos informarnos a través de recursos existentes que quizás desconocemos.

Nos preocupa nuestro futuro pero también el nuestros hijos e hijas. Sin embargo, es importante mantener un equilibrio entre los ingresos mensuales o lo que hemos ahorrado y el permitirnos ciertos gastos. Así, es necesario siempre que nuestra economía nos lo permita, el disponer de ingresos propios que nos facilite ciertos placeres, (viajes, etc...).



AFRONTAR LOS CAMBIOS ANTE ESTA NUEVA ETAPA

La vida es un proceso de cambio y desarrollo personal. Vivir es una aventura y este momento nos puede proporcionar la oportunidad de crecer y desarrollarnos personalmente. Significa el ser capaces de cuidarnos y satisfacer nuestras necesidades. Es una tarea que se realiza día a día.

No hemos de esperar a sentirnos mal para cuidarnos y dejar que nos cuiden. Guardar un tiempo para descansar, para disfrutar, para hacer cosas que nos gustan. Preguntarnos: ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? Disfrutar con lo que hacemos.

Es importante reflexionar sobre nuestra vida y nuestros deseos. Así podemos descubrir las dificultades y las limitaciones externas e internas que nos impiden avanzar y qué necesitamos para sentirnos bien.

Compartir nuestros sentimientos, preocupaciones y deseos nos ayuda a fortalecernos y encontrar alternativas. Es conveniente que nos relacionemos con personas que nos estimulen y ayuden a desarrollarnos y que nos hagan sentirnos queridas y valoradas.



Debemos preguntarnos qué deseamos y qué esperamos de nosotras mismas y de las personas que nos rodean y aprender a comunicarlo cuando sea necesario.

Es necesario empezar a poner límites, a no asumir toda la responsabilidad familiar, saber que no tenemos que ser amables siempre y en todo momento, expresar desacuerdos; decir "no" sin culpabilizarnos.

Ante los desacuerdos, es mejor exponer clara y afirmativamente nuestra postura. Proponer alternativas y soluciones facilita la comunicación y puede permitirnos cambiar la situación en el sentido que nosotras deseamos.

Muchas mujeres a lo largo de la historia se han atrevido a romper con los estereotipos y ser autónomas. Leer sus biografías y buscar la compañía de las que ahora se aventuran a ser y a vivir como desean, nos ayuda a organizarnos para intentar transformar nuestra realidad.



AUTOCUIDADOS Y TIEMPO PROPIO

Es importante distinguir entre una persona que está jubilada y una persona que se encuentre inactiva. Una mujer jubilada ha dejado de tener un empleo, pero ha de seguir manteniendo un nivel adecuado de actividad. También, aquellas mujeres, amas de casa, que han dedicado mucho tiempo al cuidado de sus hijos e hijas tienen que reacomodar su 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 aplazado por falta de tiempo o actividades que disfrutábamos haciendo cuando éramos más jóvenes.

Para que el tiempo que disponemos sea satisfactorio, nos sirva para disfrutar, aprender y compartir, puedes dirigirte a los centros de información y asesoramiento específicos de mujeres, a los Centros de día, o a los Centros culturales.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una forma sana y saludable de mantenernos activas a la vez que disfrutamos. La práctica regular de actividad física nos producirá múltiples beneficios ya que aumenta nuestra resistencia y fuerza, nos previene ante algunas enfermedades al mismo tiempo que nos distrae, nos podemos divertir y mejora nuestra confianza y además a algunas mujeres les vendrá bien para reducir el estrés. Revisar las situaciones y actividades que nos producen estrés y buscar soluciones adecuadas como, por ejemplo, realizar ejercicios de relajación, yoga, etc. nos harán sentir mucho mejor.

En cualquier caso, el hacer ejercicio en grupo supone favorecer las relaciones interpersonales, compartir experiencias y situaciones comunes. Conviene que lo realicemos bajo el control y supervisión de un o una monitora para que se adapte a nuestras necesidades físicas evitando se produzca alguna lesión, o en caso poseer un diagnóstico médico que nos impida el realizar determinados ejercicios hemos de adaptarnos a nuestra situación específica.

Para mantener sus efectos positivos es necesario que practiquemos el ejercicio físico de manera constante y regular. Una buena forma de utilizar



nuestro tiempo libre es dedicarlo a actividades que hemos tenido abandonadas en otras etapas de la vida: gimnasia, nadar, caminar, hacer marchas suaves por rutas naturales, etc. La mayoría de estas actividades las podemos realizar solas, en grupo, con la familia, en casa, en el centro deportivo.

Así mismo, podemos plantearnos acudir a un balneario, donde al tiempo que recibimos una terapia que aliviará nuestras dolencias, podemos nadar, caminar, hacer marchas en plena naturaleza y establecer nuevas amistades. Existen programas interesantes como son el Programa de Termalismo del IMSERSO y los Programas de las Corporaciones Locales y Comunidades Autónomas.

Si además del ejercicio, comenzamos por llevar una **dieta equilibrada** y moderamos el consumo de alcohol favoreceremos el control de peso. No se trata de llevar una dieta muy estricta, sino de mantener una alimentación adecuada, dado que según la última Encuesta Nacional de Salud (2017), el 40% de las mujeres mayores de 65 años padecemos sobrepeso y el 26,3% obesidad.



PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y CULTURALES

En este momento, otra de las posibilidades que puede interesarnos es retomar aquellas actividades educativas que no tuvimos ocasión de realizar cuando fuimos niñas y jóvenes o ampliar nuestra formación e incluso para algunas, empezar una carrera universitaria.

Podemos acudir a las Universidades Populares que 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. Otros recursos son los Centros de Educación Permanente de Adultos, las Aulas de Mayores, etc.

A su vez, otra opción sería el inscribirnos en actividades de ocio y deporte, disfrutar con las visitas a los museos, ir a conciertos, al teatro y otro tipo de espectáculos que estén subvencionados para las personas mayores. Además de las visitas culturales grupales que organizan los Centros Culturales donde también ofertan gimnasia, clases de baile o talleres (talleres de informática, etc).



Ahora que podemos disponer de más tiempo, 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 tuvimos oportunidad de ir.

PARTICIPACIÓN POLÍTICA Y SOCIAL

Sentirse partícipe de un proyecto de cambio implica un compromiso vital con la sociedad en la que vivimos. Así, se ha de poner en valor las contribuciones que realizamos en diversas organizaciones: sociales, políticas, asociaciones de mujeres, ONG, ya que genera satisfacción personal, es positivo para la comunidad y para construir una sociedad más igualitaria.

La toma de conciencia, a partir de la crisis económica, en cuanto a los recortes en las prestaciones, la precariedad laboral de nuestros/as hijos e hijas y la pérdida de derechos, así como el exigir pensiones dignas señalan un cambio generacional ante los problemas sociales y la reivindicación de una sociedad más justa.

A su vez, en el movimiento asociativo de mujeres podemos contar con una red de apoyo entre las mujeres mayores y de reivindicación de nuestros derechos de ciudadanía.



El voluntariado es una de las formas de participar en la sociedad, como una oportunidad de continuar sintiéndonos activas y útiles socialmente. Desde los Ayuntamientos y las asociaciones se promueven diferentes programas.

PARTICIPACIÓN EN GRUPOS DE AYUDA A MUJERES

Compartir sentimientos, experiencias y reflexionar con otras mujeres que está pasando por procesos similares a los nuestros nos hace sentirnos entendidas, mirar las cosas con una perspectiva nueva y nos facilita encontrar soluciones y alternativas. En los grupos podemos hablar sobre nuestras relaciones afectivas, nuestras condiciones de vida, cómo vivimos nuestra sexualidad, el ser madres o abuelas, las dificultades que encontramos para desarrollar nuestros deseos. Este tipo de trabajo y reflexión nos enriquece y nos hace salir del aislamiento, contar con personas que, en caso de necesitarlo, nos pueden apoyar y que, a su vez, nos permite ayudarnos mutuamente.



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han pasado a formar parte de nuestra vida cotidiana, por lo que necesitamos conocer y acceder a las mismas, ya que somos las mujeres mayores quienes menos uso hacemos de las TIC.

Estas tecnologías pueden suponer una oportunidad, por lo que quizás nos venga bien el participar en **talleres formativos** en los que nos enseñen conocimientos básicos para familiarizarnos con el funcionamiento del ordenador, teléfono móvil, tablet o cualquier dispositivo que nos conecte con internet y nos permita acceder a aplicaciones o programas e incluso redes sociales que podamos necesitar en nuestra vida cotidiana. Nos servirá para sentirnos más capaces y afrontar nuestros miedos ante las nuevas tecnologías, así como para conocer a otras mujeres con quienes compartir experiencias, aprendizajes y tejer redes de amistades y sociales.

Las jóvenes, en gran medida, se han socializado en el espacio virtual y nosotras, ya nos comunicamos mediante la telefonía móvil. En algunos casos, hemos



aprendido aplicaciones del móvil, como WhatsApp, con nuestros nietos y nietas o con hijos e hijas y amistades, ya que nos motiva el poder intercambiar información y comunicarnos con nuestra familia y con las amistades. Asimismo, hemos aprendido a relacionarnos mediante Skype cuando nuestros nietos y nietas están lejos de nuestro país o de viaje porque nos permite mantenernos en contacto. Por lo que si te interesa este tipo de **aprendizaje informal**, pregunta a las personas de tu entorno si te pueden ayudar.

Otras, hemos avanzado en nuestros conocimientos y utilizamos internet para estar informadas, participar en chats, para buscar opciones de entretenimiento y de salud o bien para hacer gestiones online (citas médicas, trámites bancarios) y para opciones de ocio, ya que nos permite el buscar viajes, comprar billetes etc. y algunas, las utilizan para otros usos más avanzados.

Si participamos en una **asociación de mujeres mayores** o en una organización de mujeres feministas, las TIC nos permitirán coordinarnos, pensar de forma colectiva y aumentar la difusión. Ya no necesitamos a los medios de comunicación tradicionales para hacer lle-



gar nuestros mensajes. Se facilita la movilización y surgen nuevas formas de participar como ciudadanas.

Las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram y otras muchas nos permiten conectar con antiguas y nuevas amistades y con los familiares. Nos acercan a la realidad actual facilitando la comunicación entre grupos de mujeres y la posibilidad de participación muy importantes en espacios como el mundo rural. Crear redes con otras mujeres con similares inquietudes, intereses y deseos comunes, pero, a su vez, las nuevas tecnologías nos pueden servir para la gestión de nuestra vida cotidiana utilizándolas con fines prácticos.

Cuando usamos estas tecnologías hemos de plantearnos que necesitamos tener una protección básica de nuestra intimidad. Una red poco protegida puede suponer también una desprotección emocional frente a otras personas. Es necesario que aprendamos las **medidas de seguridad** y cómo protegerse. Por lo que es buen momento para participar en alguna actividad formativa o pedir ayuda en nuestro entorno para abordar este tema.



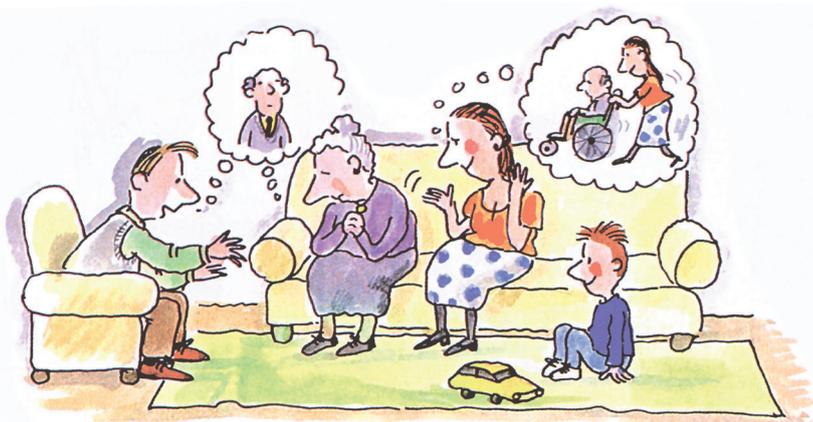
MUJERES MAYORES Y DEPENDENCIA

CUIDAR A OTRAS PERSONAS

No solo la población que necesita ayuda está fuertemente feminizada, también lo está la población que la presta. La mayoría de las personas que necesitan ayuda, la reciben de sus familiares y son las **mujeres las que asumen mayoritariamente esta responsabilidad.**

Las mujeres, además de hacerse cargo de la persona mayor dependiente, cuidan con frecuencia a otros familiares y, en numerosas ocasiones, no cuentan con ninguna ayuda.

Las diferencias entre mujeres y hombres en el cuidado informal no solo se manifiestan en la responsabilidad de cuidar, sino también en el tipo de cuidados que se realizan. Las mujeres prestamos con mayor frecuencia aquellos tipos de cuidados personales y cotidianos tales como el aseo diario, ayuda para vestirse y comer, preparar la comida o realizar otras actividades domésticas. Tareas todas ellas muy demandantes, mientras que los hombres se centran en las actividades que tie-



nen que ver con las gestiones o ayuda para salir de casa.

Las mujeres mayores de 65 años que cuidamos a personas dependientes nos vemos muy limitadas en tiempo, relaciones sociales y familiares, teniendo en muchos casos que dedicarnos al cuidado como si de una jornada de trabajo se tratara.

Además, es una tarea que nos supone cierta disponibilidad para abordar situaciones imprevistas a largo del día. Hoy día, las nuevas tecnologías nos sirven para estar conectadas e informarnos de la salud de las personas dependientes, pero, a su vez, en cualquier momento podemos ser requeridas para realizar alguna sustitución o para recordatorios, avisos desde los servicios sanitarios, sociales y otras gestiones.

Ante el cuidado, hay que plantearse el no asumir toda la responsabilidad familiar, saber cómo repartir los cuidados y poner un límite horario, darnos el derecho a descansar y disfrutar, solicitar ayuda a domicilio en tu Ayuntamiento o buscar otros recursos.... De otro modo, puede suponer tal sobrecarga física y emocional que, en algunos casos, nos enferme.



VIVIENDA

La mayoría nos sentimos capaces de cuidarnos a nosotras mismas hasta que ya somos ancianas, que es cuando nos veremos en la necesidad de **tomar decisiones** sobre si nos conviene **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 tengamos otras opciones.

Si bien, es importante que nos planteemos antes de llegar a la vejez el disponer de un lugar accesible y tranquilo para vivir donde nos sintamos seguras. Las opciones serán diferentes según lo que nosotras deseemos, nuestros recursos económicos o el tipo de vivienda. Muchas veces, la propia casa con algunos cambios se adapta a nuestras necesidades. En otras ocasiones, compartir con personas en la misma situación que nosotras nos resulta más agradable y se ajusta más a los ingresos disponibles. También podemos decidir, si se acomoda a nuestras posibilidades económicas, que es mejor irse a vivir a una residencia que nos aporta ventajas de compañía y atención, aunque, a su vez, conlleva limitaciones.



VIVIR EN CASA

Ahora que estamos con energías conviene ir pensando en un futuro. Es el momento de que acomodemos la casa a nuestras necesidades. Es posible que, si no lo hemos hecho antes, podamos **acometer algunas reformas**. Convertir una habitación en un espacio propio para disfrutar de mayor intimidad, comodidad o utilidad, en el caso de necesitarlo para compartir unas vacaciones con algún hijo o hija, alguna amiga. O, tal vez, acomodar el mobiliario por si es preciso quedarnos algún fin de semana, de forma esporádica, con nuestras/os nietos o nietas. Más adelante, podemos pensar en adaptar un dormitorio en un lugar cómodo para una persona que nos acompañe en caso de necesitarlo.

También, es posible ir haciendo pequeños **cambios para que la casa sea un lugar más seguro y funcional**. Quitar algunas alfombras del pasillo, instalar asideros o barras en el cuarto de baño ya que facilitan la movilidad y las actividades de la vida diaria. A su vez, el instalar picaportes en vez de pomos, para cuando en un futuro tengamos los brazos o las manos más debilitadas. Así como, colocar las estanterías más bajas para no usar escaleras.



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. Antes de iniciar algunas reformas en el domicilio, conviene preguntarse si podemos contar con ayudas económicas dirigidas a cubrir gastos derivados de la adaptación del hogar.

Realizar estas mejoras cuando sólo tenemos pequeños problemas es una forma de superar la resistencia al cambio. También, **el acceso al edificio es fundamental**, por lo que, si vivimos en un piso alto sin ascensor, hemos de plantearnos si nos es posible mudarnos a uno más bajo. Es importante poder entrar y salir con facilidad, ya que así podremos seguir disfrutando de ese paseo diario que tanto nos gusta, ir a la compra o utilizar los recursos existentes en el pueblo o barrio de la ciudad durante muchos años.

VIVIR EN RESIDENCIAS

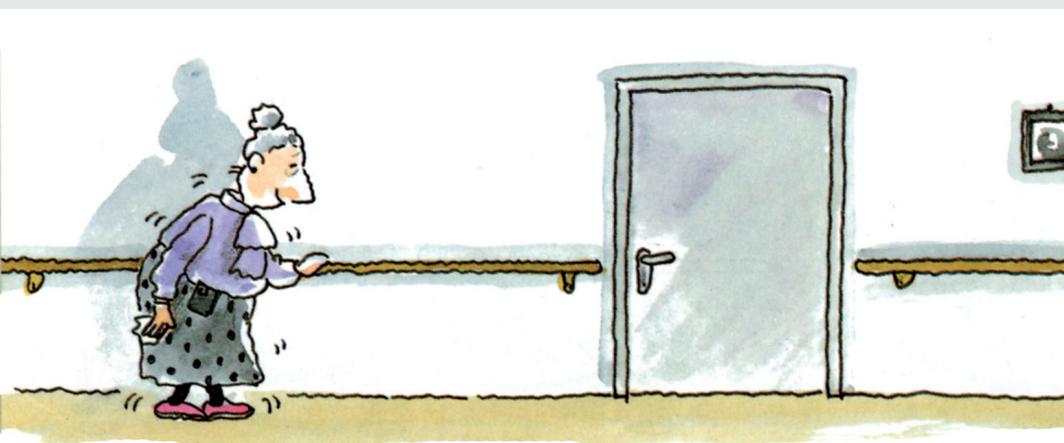
A veces, pensamos que el mejor lugar para vivir puede ser una residencia, debido a que la vida en la propia



casa ya no es posible, bien por las condiciones de ésta, bien por las dificultades personales. Lo importante es que la decisión se tome con tiempo y de la forma adecuada. 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.

Por tanto, es necesario hablar del tema con las personas de nuestro entorno, y con los familiares (las ventajas, los aspectos negativos, posibilidades de relacionarme con las personas que quiero y tengo cariño, económicas etc.) porque, de esta manera se puede disminuir el efecto adverso en nuestro estado emocional. En caso de no querer irnos a una residencia, no debemos consentir que nadie decida en nuestro lugar sobre una cuestión tan importante.

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 económica 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.

Si bien, en algunos centros no hay excesivo respeto a la intimidad. Por tanto, mientras vivamos en una 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.

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

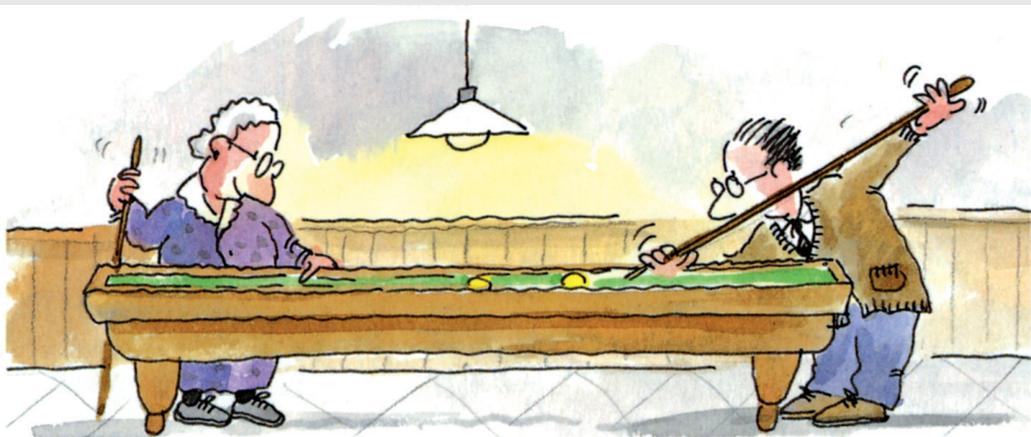
OTRAS ALTERNATIVAS DE VIVIENDA

Cada vez hay más experiencias de **residencias autogestionadas** en las que el control y vigilancia es menor y se diseñan y organizan para responder con mayor sensibilidad y respeto a las necesidades de las personas mayores.



También, se ha puesto en marcha algún proyecto pionero, planteado como **Centro de Convivencia para Mayores** por iniciativa de personas que no quieren reproducir la situación de sus madres o padres al envejecer. Para ello, han creado su cooperativa, han diseñado un proyecto para tener su vivienda y compartir espacios comunes: jardín, zonas de talleres, biblioteca y gimnasio "a fin de vivir de forma independiente pero disfrutando de compañía, de solidaridad, compartir necesidades, aficiones y resolver conjuntamente los imprevistos que puedan ocasionarse en la etapa final de sus vidas". Para lograrlo, en bastantes casos, han tenido que vender su vivienda para acceder a un apartamento de 50 metros, servicios y atención.

Existen **otras alternativas**, ya que algunas mujeres prefieren acomodarse a la compañía de personas de su propia generación, mientras que otras optan por elegir personas de distintas edades. En algunas Comunidades Autónomas funciona un programa universitario que pone en contacto a personas mayores que disponen de espacio libre en sus viviendas con quienes necesitan alojamiento para cursar sus estudios.



PRESTACIONES ECONÓMICAS Y RECURSOS A LA DEPENDENCIA

EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

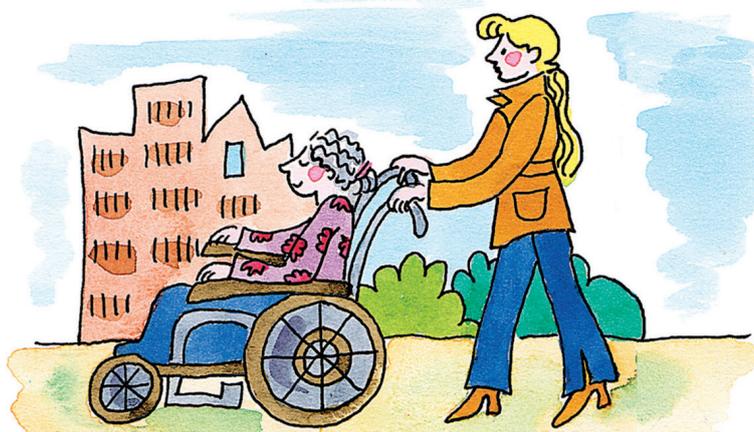
Puede darse el caso de que necesites una ayuda externa prestada por personal cualificado que se encargará de diferentes tareas. Aquellas relacionadas con la preparación de alimentos y servicio de compra a domicilio, lavado y planchado de ropa, mantenimiento de la vivienda (limpieza cotidiana y general de la vivienda algunas actividades domésticas de forma puntual) e higiene personal. O bien, las de acompañamiento para los desplazamientos si lo necesitaras, así como otros cuidados especiales.

SERVICIO DE CENTRO DE DÍA Y DE NOCHE

Los Centros de Día y Noche facilitan una atención integral para mejorar todo lo posible nuestra autonomía. Para algunos casos, se dispone de un servicio que se encarga de irnos a buscar por la mañana y acompañarnos a casa por la tarde en un vehículo adaptado.

TELEASISTENCIA

Consiste en la atención directa y personalizada ante situaciones de emergencia, inseguridad, soledad o aislamiento. Este recurso está previsto para que profesionales especializados nos proporcionen apoyo puntual cuando así lo necesitemos.



VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES MAYORES

Consideramos que es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, así como las amenazas, la coacción o la privación de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada. Cualquier mujer, con independencia de su edad, puede sufrir violencia.

Esta violencia es utilizada como instrumento para mantener relaciones de poder de los hombres hacia las mujeres y de este modo, defender sus privilegios frente a nosotras, por lo que las mujeres mayores también podemos sufrir **malos tratos** por parte de nuestras parejas.

Si vives una situación de maltrato, lo más frecuente es que ésta haya comenzado tiempo atrás con conductas de abuso psicológico que pudieron ser interpretadas como un comportamiento de protección y cariño por parte de tu pareja, cuando en realidad suelen ser conductas de control y prohibición que van afectando a nuestra capacidad de decisión y autonomía, haciéndonos vivir en una situación de dependencia, aislamiento y temor.



Las **mujeres de edad avanzada**, a menudo, con escasos recursos económicos y dependientes de sus parejas, hijas o hijos y personal cuidador se encuentran **especialmente expuestas al riesgo de sufrir violencia**. Viven una situación de mayor dependencia y vulnerabilidad, estando expuestas al abuso físico, sexual y psicológico. También, a negligencias, chantajes, abandono, falta de seguridad y coerción y otro tipo de violencias que se invisibilizan. Se pueden producir en el ámbito privado, por parte de su pareja, miembros de la familia o personas de su confianza, o bien, centros de mayores y en las residencias.

Asimismo, se oculta la violencia económica cuando viven una situación de explotación por parte de personas de su entorno o de quienes les extorsionan para quedarse con su dinero o propiedades.

No podemos olvidar el aislamiento social. Las mujeres mayores víctimas de violencia tienen menos contactos sociales y mayor soledad. Es común que convivan únicamente con el agresor, que, en ocasiones, es el único cuidador.



A lo largo del proceso de violencia, van perdiendo la autoestima, aumentando el miedo hacia la persona o personas que les agrede y su indefensión.

Las violencias contra las mujeres mayores tienen múltiples consecuencias para su salud: lesiones diversas, dolores crónicos, quejas somáticas, depresión, ansiedad. Este tipo de quejas y dolencias psicológicas, apenas están siendo diagnosticadas y ante la falta de información sobre su origen se tratan con psicofármacos.

Este tipo de agresiones ocultas y silenciadas han de visibilizarse mediante debates en los medios de comunicación y campañas que alerten de los riesgos y aprobar medidas para abordar las violencias que sufren las mujeres en esta etapa de la vida.

Si sientes que estás en una relación de malos tratos o una situación de violencia, puedes pedir ayuda en tu centro de salud y en los centros de mayores. Cada vez hay más profesionales que conocen esta situación y pueden ayudarte.



RECURSOS INSTITUCIONALES

INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO)

Avda. de la Ilustración, c/v Ginzo de Limia, 58 28029 Madrid

917 033 909 / 917 033 916 / 917 033 917

E-mail: buzon@imserso.es

http://www.imserso.es/imserso_01/el_imserso/index.htm

Teléfono de Información 901 109 899

INSTITUTO DE LA MUJER Y PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES (IMIO)

C/ Condesa de Venadito 34, 28027 Madrid

914 528 500

<http://www.inmujer.gob.es/>

ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES

UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS (UDP)

Calle Alcalá, 178 Madrid 28028 Madrid

91 542 02 67

E-mail: recepcion@mayoresudp.org

enlace de las federaciones territoriales:

<http://www.mayoresudp.org/federaciones-territoriales-mayores-udp/>

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES (CEOMA)

Calle Pío Baroja, 10 – Edificio Cantabria – 28009 Madrid

34 91 557 25 56 – Móvil: 626 170 705

E-mail: ceoma@ceoma.org

www.ceoma.org

CONFEDERACIÓN DE MAYORES ACTIVOS (CONFEMAC)

Plaza Enrique Fernández de Bobadilla, 3

Centro Comercial Santa Clara

41007 Sevilla – España

<https://www.confemac.net/>

**UNIÓN CÍVICA NACIONAL DE CONSUMIDORES Y AMAS DE ESPAÑA
(FEDERACIÓN UNAE)**

C\Villanueva 8 – 3º, Madrid CP: 28001

Tfno: 91 575 72 19

E-mail: informacion@federacionunae.com

<http://www.federacionunae.com/>

<http://www.federacionunae.com/servicios-representacion>

ASOCIACIÓN DE MUJERES POR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Plaza de las Asambleas, 4. 28041 Madrid

699336901 / 696775730

<https://www.mayoresudp.org/ames/>

**CONFEDERACIÓN DE FEDERACIONES Y ASOCIACIONES DE VIUDAS HISPANIA
(CONFAV)**

Calle Alfonso XI, 4 28014 Madrid

Telf: +34 91 531 35 77

Fax: 91 522 62 59

E-mail: viudashispania@viudashispania.org

ASOCIACIÓN MUJERES MAYORES JUBILATAS ACTIVAS

Calle Mayorazgo, 25A, 28915 Leganés, Madrid

916 86 01 47

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES (FADMUR)

Calle Agustín de Betancourt, 17. 6º28003 Madrid

+34 915 985 698

E-mail: info@fademur.es

<http://fademur.es/fademur/>

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS Y MUJERES DEL MEDIO RURAL (AFAMMER)

Calle Montesa, 9. Bajo B. 13001 Ciudad Real

926 232 798 – 926 251 176

**CONFEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES DEL MEDIO RURAL
(CONFEDERACIÓN CERES)**

Calle Agustín de Bethancourt, 17-5ª C.P. 28.003 Madrid

Teléfono: 915346391/Fax: 915346537

E-mail: ceres@ceres.org.es

FUNDACIÓN CIBERVOLUNTARIOS

<https://www.cibervoluntarios.org/es/blog/ver/mujeres-SalusVitae-Valencia>



Textos: Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades
Ilustraciones narrativas: Carmen Sáez Díaz y Roser Capdevilla i Valls
Primera edición, 1993
Tercera edición, 2019.
Maquetación e Impresión: Estilo Estugraf Impresores, S.L.
NIPO: 047-19-032-4
eNIPO: 047-19-033-X
D.L.: M-19924-2019
Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado
<http://cpage.mpr.gob.es>
Impreso en papel reciclado libre de cloro