

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa

a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte

Equipo de Prevención



STOP EDADISMO

Edadismo cara ás persoas maiores: que é e como combatelolo

O edadismo (ou discriminación por motivos relacionados coa idade) é o conxunto de estereotipos e prexuízos que presupoñen que todas as persoas dunha determinada idade pensan e compórtanse de igual maneira ou teñen as mesmas necesidades ou intereses.

Son comportamentos edadistas, por exemplo, excluír ou invisibilizar ás persoas maiores, infantilizarlas no trato ou presupoñelas fráxiles ou menos capaces simplemente por ter unha determinada idade.

A Organización Mundial da Saúde (OMS) na súa campaña mundial contra o edadismo profunda sobre este concepto, os seus efectos e o tipo de estratexias a poñer en marcha para paliarlo.

¿Has oído hablar del EDADISMO

o discriminación por edad?



Son **estereotipos y prejuicios** en relación a la edad.

Se basa en **creer que todas las personas de una edad son iguales.**

Tiene **graves consecuencias** para las personas mayores y para la sociedad.

¿Qué es la EDAD?

Experiencia

Perspectiva

Madurez

Todas las personas podemos **combatir la DISCRIMINACIÓN POR EDAD, teniendo en cuenta que...**

La edad no marca quién eres

No hay un estado de salud adecuado a la edad

No hay un comportamiento adecuado a la edad

No hay una manera de vestir adecuada para la edad



CONSTRUYAMOS UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES DONDE LAS PERSONAS PUEDAN HACER AQUELLO QUE DESEEN EN CADA MOMENTO DE SU VIDA.

EDADISMO

O DISCRIMINACIÓN POR MOTIVOS DE EDAD



¿Qué es?

- Estereotipos y prejuicios en relación a la edad
- Presupone que todas las personas mayores son iguales
- Tiene graves consecuencias para las personas mayores y para la sociedad

¿Porque es importante? Efectos:

Cuidados

Falta de adaptación de los cuidados



Sociales

Exclusión toma de decisiones y participación



Laborales

Exclusión del mercado laboral



Autoestima

Autoexclusión



Salud

Disminuye los años de vida y la calidad



¿Cómo se produce?

Perpetuando

Estereotipos negativos



Trato diferencial

Servicios, administraciones



Excluyendo

De la participación y toma de decisiones



Invisibilizando

En medios de comunicación, redes sociales, etc.



¿Cómo se puede evitar?

Contrarrestar los conceptos negativos y estereotipados

Reconocer la diversidad
Apoyar la participación



Valorar a las personas mayores

Madurez Experiencia Perspectiva



Todo/as seremos personas mayores, ¿Cómo nos gustaría que nos traten?

Que é o edadismo?

No contexto da campaña da OMS para combater o edadismo, publícase o Informe mundial sobre o edadismo e xustifícase así a súa razón de ser:

A idade é unha das primeiras características que observamos noutras persoas. O edadismo xorde cando a idade utilízase para categorizar e dividir ás persoas por atributos que ocasionan dano, desvantaxe ou inxustiza e menoscaban a solidariedade interxeracional.

O edadismo prexudica a nosa saúde e benestar e constitúe un obstáculo importante para a formulación de políticas eficaces e a adopción de medidas relativas ao envellecemento saudable, tal como recoñeceron os Estados Membros da Organización Mundial da Saúde (OMS) na Estratexia e plan de acción mundiais sobre o envellecemento e a saúde, e no Decenio do Envellecemento Saudable (2021-2030).

¿SABÍAS QUE LA TERCERA CAUSA DE DISCRIMINACIÓN EN EL MUNDO ES LA EDAD? SE LLAMA **EDADISMO** Y SE PRODUCE CUANDO:



HABLAS CON DIMINUTIVOS A PERSONAS MAYORES



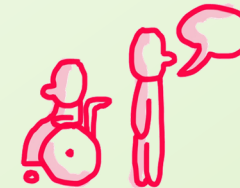
DAS POR HECHO CUALES SON LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA MAYOR



NIEGAS LAS CAPACIDADES DE APRENDIZAJE DE LOS MAYORES



OCULTAS LAS CANAS



DAS POR HECHO QUE NO ENTIENDEN DE LO QUE HABLAS



DICES QUE "QUEJARSE ES COSA DE VIEJOS"



USAS LA PALABRA "VIEJO" COMO INSULTO



QUITAS IMPORTANCIA A LA TRISTEZA DE LOS MAYORES



NIEGAS LA EDAD QUE TIENES CONFORME TE HACÉS MAYOR

JAVIRROYO

O edadismo fai referencia aos estereotipos, os prexuízos e a discriminación cara ás persoas asociados á idade. É dicir, a forma de pensar, sentir e actuar con respecto aos demais en función da idade que teñen. É un fenómeno que está presente, de forma aceptada e naturalizada, en case todos os ámbitos da sociedade e do que convén estar alerta ás súas diferentes formas para tomar conciencia delas e poder combatelas:

Edadismo institucional

Este tipo de discriminación por idade fábase fronte a leis, normativas ou servizos que discriminan e limitan as oportunidades ou participación das persoas en función da súa idade.

Por exemplo, cando no ámbito sanitario a decisión de realizar un tratamento baséase en gran medida na idade da persoa. Ou, no contexto financeiro, as limitacións que a fenda dixital pode supoñer para as persoas maiores, se as súas necesidades particulares non son adecuadamente atendidas.

Edadismo interpersoal

Prodúcese cando a discriminación por idade se manifesta na interacción entre as persoas. Pode manifestarse cando unha persoa ou un grupo é marxinado, menosprezado ou mesmo invisibilizado en función da súa idade.

A linguaxe que empregamos, por exemplo, está chea de termos que perpetúan estereotipos negativos asociados ao envellecemento, como veremos máis adiante.



Edadismo autoinfligido

Ás veces son os propios maiores os que acaban interiorizando discursos negativos relacionados coa idade e actúan segundo o que asumiron sobre eles, prexudicando a si mesmos. Por exemplo, facer que as persoas se perciban como menos capaces do que realmente son e, en consecuencia, renuncien ás oportunidades de crecemento persoal, de autocoidado ou de participación social, porque poden dicir ou pensar: son demasiado vello para...

As actitudes de edadismo baséanse na suposición de que as persoas maiores perderon capacidades, proporcionan pouco valor social e non poden tomar decisións por si mesmas. O resultado é unha simplificación da realidade e unha perpetuación de estereotipos que ignoran as súas necesidades, ignoran as súas opinións e invisibilizan a súa contribución á sociedade.



¿EDADISMO AUTOINFLIGIDO?

La sociedad concibe el envejecimiento como un problema y nos bombardea con discursos negativos sobre la edad, que acabamos normalizando sin darnos cuenta.

Las personas mayores terminan por asumirlo como una parte inherente a la vejez. El edadismo se convierte en una autolimitación:

“Ya no sirvo para nada”

“Total a mi edad... para qué”

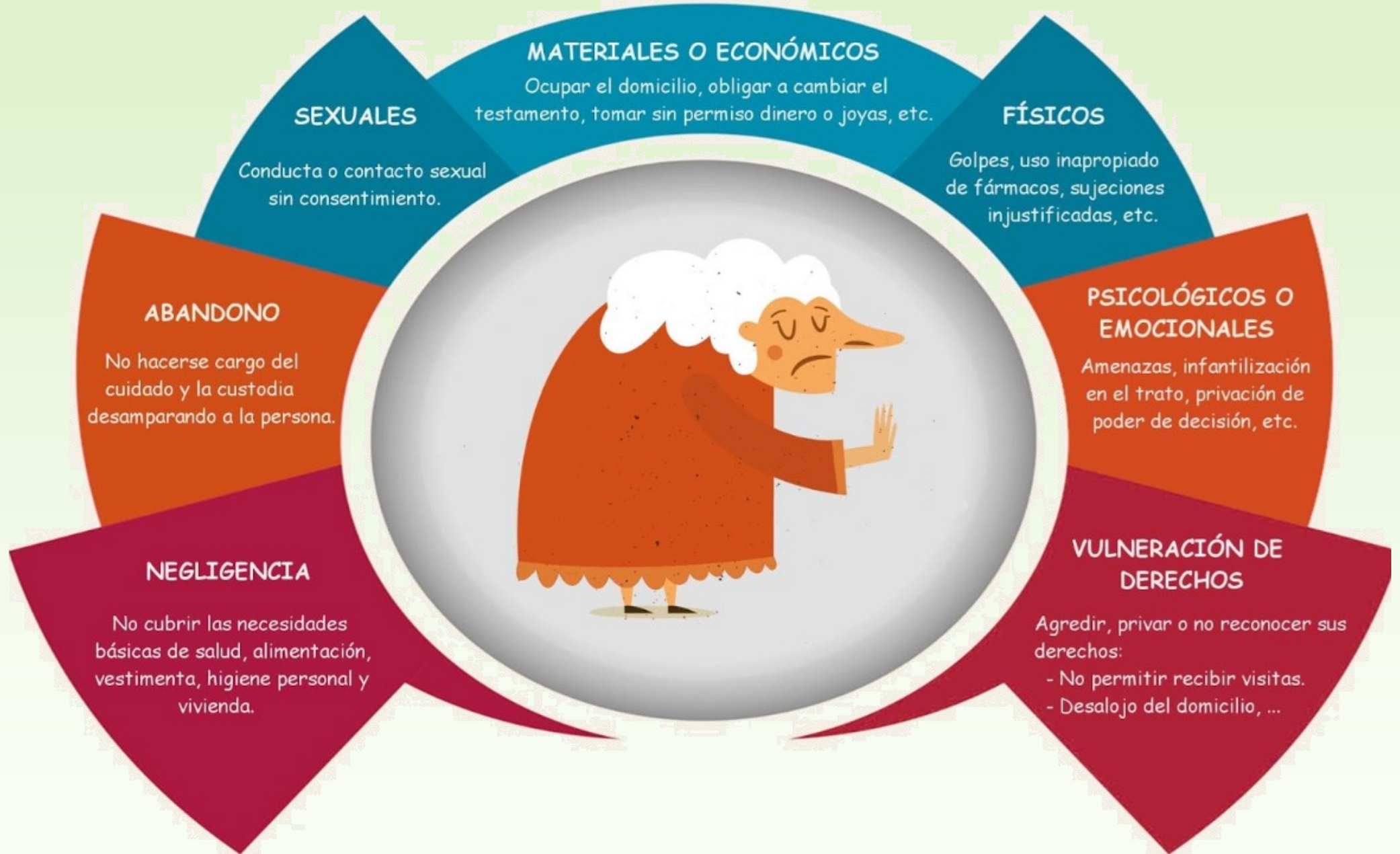


¿CÓMO IMPEDIRLO?

La sensibilización es la clave. Debemos tomar conciencia para eliminar los prejuicios y estereotipos sociales relacionados con la edad.

Acabar con el edadismo en nuestro lenguaje, en nuestras instituciones y en nuestra sociedad implica fomentar respeto, empatía y reconocimiento hacia las personas mayores.

Tipos de malos tratos cara ás persoas maiores



Os exemplos de edadismo na vida cotiá son numerosos, moitos deles pasan completamente desapercibidos, incluso os asumimos como normais.

Por exemplo, a falta de representación da xente maior na televisión e no cine; a presenza de barreiras arquitectónicas; discriminación laboral.

Un exemplo claro de edadismo é o chamado edadismo laboral. É dicir, a falta de oportunidades laborais para as persoas maiores.

De feito, segundo moitas enquisas, os maiores de 40 anos cústalles moito máis atopar traballo que os máis novos, a pesar dos numerosos beneficios que aportan a unha empresa, como experiencia, diversidade de pensamento ou estabilidade.

Así mesmo, o desemprego entre as persoas maiores de 50 anos foi aumentando nos últimos anos.

ALGUNOS EJEMPLOS DE EDADISMO:



LA FALTA DE REPRESENTACIÓN EN TELEVISIÓN Y CINE

Carecen de referentes y no disponen de figuras que visibilicen sus problemas propios y su situación.



DISCRIMINACIÓN LABORAL

El simple hecho de pasar de una cierta edad es una negativa en rotundo a ser contratadas.



ESTIGMATIZACIÓN DE LA SEXUALIDAD

La vejez es concebida como una etapa vital en la que hay que preocuparse por otras cosas que no sean el sexo.



LA CONDESCENDENCIA

Es muy frecuente tratar a quienes se han adentrado en la vejez como si fuesen niños de pocos años y estuviesen aprendiendo cómo funciona el mundo.




CONTROL DE SUS CONDICIONES DE VIDA

Muchas personas mayores son vistas como gente incapaz de tomar decisiones por sí mismas. Es decir, la edad en sí misma es usada como excusa para coartar su libertad.

Efectos do edadismo no benestar

Entre os efectos do edadismo para as persoas maiores e a sociedade:

- Produce estrés cardiovascular os adultos maiores con actitudes negativas sobre o envellecemento poden vivir 7,5 anos menos que aqueles con actitudes positivas.
- Condiciona a percepción negativa, atrasando a implantación de adaptacións estruturais ao fogar, por exemplo, e pode levar ao risco de autoexclusión.
- Perpetúa as crenzas estereotipadas sobre o envellecemento para que xa non teñan presenza e representación nos medios de comunicación e nas actividades públicas, coa conseguinte invisibilidade e ausencia de participación na toma de decisións.
- Contribúe á regulación do mercado laboral, limitando o acceso das persoas maiores.
- Pode significar que lles resulta difícil o acceso a información e servizos nos que a transformación tecnolóxica prioriza a comunicación ou o acceso a elementos que representan unha fenda dixital.
- Tamén pode influír nas actitudes negativas na prestación de coidados de longa duración limitando os recursos destinados á patoloxía crónica e perpetuando o modelo de atención á enfermidade aguda.
- Maior illamento social e soidade.
- Aumento da pobreza e da inseguridade económica.
- Maior risco de sufrir casos de violencia e malos tratos.



CONSECUENCIAS

El edadismo afecta a nuestra salud y bienestar a lo largo de toda la vida, pero tiene un impacto especialmente negativo en la vejez.

- Acentúa el aislamiento social.
- Provoca soledad no deseada.
- Reduce la autoestima.
- Aumenta la vulnerabilidad.
- Afecta a la salud mental (depresión y deterioro cognitivo).
- Afecta a la salud física (eventos agudos y trastornos crónicos).
- Acorta la vida.

Entre todos
podemos pararlo



La sensibilización es la clave. Debemos tomar conciencia para eliminar los prejuicios y estereotipos sociales relacionados con la edad.

Acabar con el edadismo en nuestro lenguaje, en nuestras instituciones y en nuestra sociedad implica fomentar respeto, empatía y reconocimiento hacia las personas mayores.

Cando a linguaxe reflicte edadismo

A linguaxe, en boa medida, reflicte o pensamento ou as concepcións asumidas, aínda que moitas veces non somos conscientes del, porque, quizais, nos limitamos a reproducir usos e expresións comúns no noso contorno sen pararnos a reflexionar sobre os seus posibles significados implícitos. E, si, as palabras importan, moito, porque transmiten actitudes e percepcións.

Neste sentido, a Fundación "la Caixa" publicou un **Glosario sobre a idade**. Contén moitas palabras e expresións que adoitan usarse en referencia ás persoas maiores e que reflicten o idade. Agrúpanos segundo tres formas comúns de idade. Vexamos algúns exemplos para cada un deles:

Infantilización

Cando se utiliza o que os anglosaxóns chaman "elderspeak" (ou "baby talk"), é dicir, unha lingua dalgún xeito adaptada para dirixirse a persoas maiores ou nenos.

Pódense empregar entoacións particulares, excesivamente melódicas ou cun ton de voz agudo ou alto.

Tamén se incluíría o uso de diminutivos (velliña, avós...), o uso xeneralizado de posesivos (os nosos maiores) ou referirse a persoas maiores dicindo: son coma nenos.



Cando a linguaxe reflicte edadismo

Despersonalización

Aplicase cando non se ten en conta a singularidade de cada persoa maior: non se teñen en conta as súas necesidades ou preferencias específicas.

En consecuencia, téndese a tratarlos todos de xeito homoxéneo e metelos no mesmo saco: xubilados, pensionistas, avós...

Tamén aquí entraría en xogo asumir que: coa idade pérdese a cabeza, algo que perpetúa as etiquetas como a "demencia senil", que hoxe sabemos que non se corresponde con ningún diagnóstico médico admitido nas clasificacións oficiais.

Deshumanización

Prodúcese cando se perde a empatía ao tratar con persoas maiores e non se potencia a súa autonomía, non se respecta a súa privacidade ou se veta ou limita a súa participación na toma de decisións (quizais mesmo cando se refiren a eles mesmos ou aos seus intereses queridos).

Algunhas expresións deshumanizadoras ao referirse a persoas maiores son: carca, dinosauro ou momia.

Estes son só algúns exemplos de como a lingua pode contribuír a perpetuar estereotipos cara ás persoas maiores e a discriminación en función da súa idade.

Las tres formas **más habituales** de edadismo son:

Infantilización

La persona "más joven" adopta una **posición de poder frente a las más mayor** interactuando con un lenguaje que infantiliza ("baby talk" o "elderspeak").

Despersonalización

Se basa en **no tener en cuenta la singularidad de cada persona** mayor, sus necesidades y preferencias tratándolas a todas de manera homogénea.

Deshumanización

Se produce **cuando se pierde la empatía en el trato** con las personas mayores.

Se limita su autonomía, no se respecta su privacidad, no se le deja tomar sus propias decisiones...

Estratexias para reducir o edadismo

O avellentismo causa danos, desvantaxes e inxustizas e as persoas maiores son o colectivo que máis sofre os seus efectos. Reducir a discriminación por idade esixe que institucións, empresas, organizacións e medios de comunicación adopten estratexias de transformación que valoren a contribución social das persoas maiores. Entre eles están os seguintes:

- Entender o envellecemento como unha etapa máis da vida.
- Contrarrestar conceptos negativos e estereotipados co recoñecemento da diversidade na vellez. Deben respectarse os cambios debidos á idade.
- Reforzar as leis que garantan os dereitos humanos e os dereitos das persoas maiores.
- Establecer unha vixilancia para garantir a aplicación de normas para evitar a idade.
- Poñer en marcha iniciativas educativas que axuden a mellorar a empatía e reducir os prexuízos existentes.
- Promover a interacción entre persoas de distintas xeracións para xerar respecto, tolerancia e recoñecemento.
- Xerar cambios no uso da linguaxe para erradicar palabras e expresións que contribúan a perpetuar o edadismo. Neste sentido, os medios de comunicación xogan un papel fundamental. Cabe destacar e valorar a publicación dunha **"Guía de comunicación libre de edadismo cara ás persoas maiores"**, realizada por HelpAge España.

Guía para una **Comunicación Libre** de **Edadismo** hacia las **Personas Mayores**



Las ESTADÍSTICAS sobre el maltrato en la vejez son datos alejados de la realidad, debido a que **la mayoría de los adultos mayores que lo viven no lo denuncian**. Esta situación tiene su origen en distintas razones:

NO ACEPTAN que están siendo maltratados.

TIENEN TEMOR a las represalias; pues es el único familiar con el que cuentan.

CREEN QUE ES TEMPORAL.

NO QUIEREN que su familiar o cuidador vaya a la cárcel.

DESCONOCEN con qué autoridad deben dirigirse.

Su CONDICIÓN física o cognitiva no les permiten realizar una denuncia.

DECÁLOGO DE LOS BUENOS TRATOS A LOS MAYORES:

1-Pregúntame antes de tomar decisiones en todo lo que me afecte.

2-Acepta mis decisiones aunque no las compartas completamente.

3-Solicita mi ayuda si me necesitas, pero intenta no anteponer tus necesidades a mis posibilidades y/o deseos.

4-No dispongas de mis bienes como si yo no fuese a necesitar nada mientras viva.

5-Vigila mi situación por si necesito ayuda, pero no me anules, todavía soy capaz de hacer muchas cosas por mí mism@.

6-Inclúyeme en todas las actividades familiares y sociales, diseña estas actividades pensando en todos.

7-Reconoce y agradéceme todo lo que apporto a la sociedad y a la familia.

8-No me aísles, ni permitas que yo mism@ lo haga.

9-No utilices conmigo la **violencia** verbal, física o psicológica.

10-Cuídame como quieras ser cuidado.

“Trabajemos para prevenir el maltrato”



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

**UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN**
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:
Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

En conclusión, reducir o edadismo presente na nosa sociedade pasa por concienciar sobre os seus efectos nocivos e educar sobre o respecto e o bo trato.

É necesario promover unha visión do envellecemento como unha etapa máis da vida, libre de estereotipos e xeneralizacións, onde as persoas maiores sexan recoñecidas na súa diversidade e como cidadáns de pleno dereito.



**BUEN TRATO
TRATO HECHO**