

Decálogo de las personas mayores

Elaborado por la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología**.

**1. El alto envejecimiento de la población española es un logro histórico**

El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso. España es un ejemplo y debemos felicitarnos por ello. En ningún caso este envejecimiento debe presentarse como una carga o problema.

**2. Toda persona mayor debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí**

Para un individuo, envejecer supone haber sobrevivido a enfermedades, accidentes, etc. y debe sentirse afortunado y orgulloso por llegar a mayor.

**3. La vejez puede ser una etapa de la vida tan positiva como cualquier otra**

Con los progresos de la ciencia y del desarrollo económico y cultural, la vejez puede ser y es, cada vez más, una etapa de la vida tan plena como cualquier otra: productiva, creativa, afectiva y llena de relaciones sociales, de calidad de vida e independencia etc. Los estereotipos negativos que con tanta ligereza se hacen hacia los mayores, resultan muy inadecuados y no son ciertos.

**4. No es justo que se fomenten temores y sobresaltos en las personas mayores**

Los españoles que llegan a la vejez se merecen vivir sin sobresaltos. Han hecho méritos y esfuerzos para ello. No parecen justos los mensajes frecuentes, emitidos por diferentes grupos, referentes a la pérdida parcial de derechos adquiridos: pensiones y atención sanitaria principalmente.

**5. Tienen que desaparecer todas las formas de discriminación por la edad**

La edad no debe ser un factor de discriminación en los aspectos educativos, laborales, asistenciales etc. Así, no es de extrañar, que los malos tratos (por negligencia, explotación, psicológicos etc.) se produzcan en los mayores con mayor frecuencia que en ningún otro colectivo.

**6. La dependencia no es consecuencia de la edad**

Las situaciones de incapacidad o dependencia son más frecuentes con la edad, pero en modo alguno son una consecuencia de la misma. Se deben a problemas de salud. Hoy, la ciencia nos dice que es posible disminuir la frecuencia e intensidad de la dependencia y retrasar su aparición. Otros países ya lo están consiguiendo y en el nuestro no estamos haciendo las cosas bien, ya que muchas situaciones de dependencia nunca debieran haberse producido.

**7. Es posible disminuir la frecuencia e intensidad de la dependencia**

La educación sanitaria, la prevención, el control y adecuado manejo de las enfermedades y la recuperación de la función perdida, son las medidas necesarias para disminuir la dependencia. Con los recursos sanitarios actuales que tiene nuestro país, es posible conseguir dichos objetivos, siempre que se reorienten hacia la población envejecida que ahora atienden.

**8. La atención geriátrica es un derecho básico al que, hoy en día, no tienen acceso la mayoría de las personas mayores cuando lo necesitan**

La ciencia ha demostrado que la Geriatria es una especialización sanitaria eficiente e imprescindible para limitar la dependencia en su justa medida,

disminuir el sufrimiento y aumentar la calidad de vida de las personas ancianas con problemas de salud más complejos. En nuestro país no está garantizado el derecho a una atención específica a la salud de las personas mayores contemplado en el artículo 50 en nuestra Constitución. No puede esperar más tiempo.

#### **9. Es necesaria una Ley de Dependencia justa y que apoye a las familias**

Cuando las situaciones de dependencia se producen, es preciso ayudar a las familias en los cuidados, con la potenciación domiciliaria en primer lugar, y con internamientos temporales o definitivos cuando se requiera, en centros dónde se garanticen los cuidados de calidad. También es este aspecto en España estamos por debajo de la media europea. Una ley justa, universal y equitativa sobre la dependencia es una necesidad urgente.

#### **10. No se debe relacionar vejez con terminalidad**

La vejez termina con la muerte. Pero también, a veces, la infancia, la juventud, y la madurez pueden terminar de la misma manera. No existen argumentos científicos ni humanos para relacionar vejez con terminalidad, algo que, con frecuencia, se transmite incluso desde ámbitos sanitarios. Otra cuestión son los cuidados que se tienen que dar al final de la vida, que siempre son complejos y difíciles, a los cuales da respuesta la Geriátrica.

[http://www.humanizar.es/formacion/reflexiones/reflexion\\_36.html](http://www.humanizar.es/formacion/reflexiones/reflexion_36.html)