

GUÍA CONTRA EL
ABUSO Y MALTRATO HACIA LAS
**PERSONAS
MAYORES**
VAMOS A TRATARNOS BIEN

GUÍA CONTRA EL
ABUSO Y MALTRATO HACIA LAS
**PERSONAS
MAYORES**
VAMOS A TRATARNOS BIEN

Edita:

Diputación de Valladolid

Área de Servicios Sociales e Igualdad de Oportunidades

Diseño:

AMO Estudio

Impresión:

Gráficas 81

Deposito legal:

DL VA 349-2022



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

La **violencia contra la mujer, la violencia filioparental y hacia las personas mayores**, son un grave problema social de dimensiones crecientes y es responsabilidad de la sociedad en su conjunto, y de los responsables políticos en particular, el comprometerse en la búsqueda de respuestas y soluciones para su prevención y erradicación.

Por esta razón, la Diputación de Valladolid viene desarrollando, desde hace años, actuaciones dirigidas a la prevención, detección e intervención ante situaciones de violencia.

Con respecto a la violencia ejercida contra las mujeres, la Diputación de Valladolid tiene una trayectoria de más de treinta años en intervención con las víctimas desde el Programa de Apoyo a Familias y veinte años en materia de prevención, desarrollando actuaciones programadas a través de los diferentes Planes de Igualdad de Oportunidades y contra la Violencia de Género, actualmente materializadas en el VI Plan 2019-2022, que está a punto de concluir pero que tendrán continuidad, sin duda, en el nuevo plan en el que ya se está trabajando con perspectiva transversal desde todas las áreas de la Institución.

Por otro lado, en el año 2016, se puso en marcha un programa denominado "Vamos a tratarnos bien", dirigido a la prevención, detección e intervención contra la violencia intrafamiliar. A lo largo de estos últimos años, muchos han sido los talleres de sensibilización que se han llevado a cabo, fundamentalmente desde el Programa de Envejecimiento Activo, con objetivos preventivos dirigidos a toda la población, junto con intervenciones individuales y familiares.

Esta nueva propuesta consiste en la edición de Guías Didácticas que inciden en el problema de tres tipos de violencia prevalentes actualmente en nuestra sociedad:

- Guía contra el Maltrato hacia las Mujeres
- Guía contra el Maltrato Filioparental
- Guía contra el Abuso y Maltrato hacia las Personas Mayores

Avanzar en la erradicación de situaciones de abuso y maltrato necesita de información, comprensión y toma de conciencia del problema, tanto a nivel individual como colectivo. Estas Guías pretenden ayudarnos en este proceso.

Conrado Íscar Ordoñez
PRESIDENTE DE DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

OBJETIVO, DE LA GUÍA

Informar y sensibilizar sobre el abuso y el maltrato a las personas mayores para poder prevenirlo, detectarlo y actuar en consecuencia.

¿QUÉ SE PUEDE ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?



INTRODUCCIÓN

Enfrentar una situación de maltrato es difícil. Lo es porque a veces la propia víctima no sabe que está viviendo esta situación: “¿cómo desconfiar de la pareja o de los familiares más cercanos?”. También es difícil porque quizás no se sabe dónde acudir para denunciar situaciones que podemos observar en familiares, en amistades, en el vecindario, etc.

Además, muchas veces el maltrato ocurre dentro del hogar, de puertas para adentro, y queda en el ámbito privado: “en las cosas de cada casa, ¡no te metas!”.

La detección del maltrato depende mucho del conocimiento, comprensión y toma de conciencia del problema, tanto a nivel individual como colectivo o social y se ve limitada por valores culturales o estereotipos negativos.

Esta guía pretende ser un paso facilitador de este proceso. Si hablamos de maltrato, si ponemos nombre a las situaciones, si las reconocemos, si las denunciamos, si pedimos ayuda, será más fácil que no vuelvan a ocurrir.

NUNCA MÁS

Actualmente, la población mayor de 65 años constituye el 19,6% de la población total en España, pero las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (INE) establecen que, para el año 2035, este porcentaje podría llegar al 26,5% y al 31,4% en el año 2050.

LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (1948) SEÑALA...

**“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en DIGNIDAD y DERECHOS” (art 1) y
“Nadie será sometido a penas o trato crueles, inhumanos o degradantes” (art 5).**

Las situaciones que hemos vivido a causa de la enfermedad por coronavirus han sido particularmente perjudiciales para este colectivo. Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud en octubre de 2021, a nivel mundial, 1 de cada 6 personas mayores habría sufrido abuso en su entorno comunitario durante el último año. Además, estos datos reflejan que las tasas de maltrato han aumentado durante la pandemia por COVID-19.

Parece como si las personas mayores se hubiesen vuelto prescindibles, invisibles y carentes de derechos para la sociedad actual. Sin embargo, esta falta de atención, abuso y maltrato es una realidad que ya existía antes de la pandemia. Lo que ha ocurrido es que ahora se ha hecho más evidente.

Esta guía parte de la necesidad de seguir promocionando una sociedad para todas las edades, inclusiva, diversa e igualitaria.

El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce como **“edadismo”**. Algunos ejemplos cotidianos son:

- “Fui al centro de salud y no hicieron caso a mis dolencias pues dijeron que eran cosas de la edad, algo normal”.
- “Me ignoraron y no fui tomado en serio por mi edad”.
- “Aunque tengo 80 años, me trataron como si fuera un niño pequeño”.
- “Alguien me dijo que era demasiado viejo/a para hacer eso”.
- “Me trataron de forma despectiva, sin respeto, llamándome ‘abuelo’, ‘abuela’, ‘vejstorio’”.

**No subestimemos
ni silenciemos
el maltrato.**

MALTRATO, UNA REALIDAD SILENCIADA

El maltrato a las personas mayores es una de las formas de violencia menos estudiadas y comprendidas, y por ello más desconocida.

Un Informe reciente de Help Age International España (2021) indica que 1 de cada 6 personas mayores de 60 años sufre maltrato, abuso o abandono, pero solo 1 de cada 24 denuncia.

Si es tan frecuente... ¿por qué no se denuncia? Quizás es debido a que en muchas ocasiones se normalizan conductas y acciones que provocan malestar emocional, físico o psicológico y merman los derechos fundamentales de las personas mayores. No se les da la importancia que tienen.

Esta guía ofrece información y orientación dirigida tanto a las personas mayores, como a sus familias y a la comunidad en general. **Lo que no se nombra no existe.** Por eso es tan importante hablar de ello y tener información.

Si lo ves, si lo vives: DENUNCIA YA.

¿QUÉ ES EL MALTRATO?

TIPOS DE MALTRATO E INDICADORES DE ALERTA

El Centro Reina Sofía de Estudios sobre la Violencia define el maltrato a las personas mayores como:

“Cualquier acción voluntariamente realizada, es decir, no accidental, que pueda causar un daño a una persona mayor; o cualquier omisión que prive a una persona mayor de la atención necesaria para su bienestar, así como cualquier violación de sus derechos”.

Muchas de estas situaciones de maltrato a personas mayores se dan en el marco de una relación interpersonal en la que existe un vínculo de confianza, cuidado, convivencia o dependencia. A veces es una única acción esporádica pero, en otras ocasiones, son acciones repetidas que se llevan a cabo de forma intencionada, provocando daño o sufrimiento a quien lo recibe.

A continuación, vamos a diferenciar los distintos **tipos** de maltrato que existen contra las personas mayores, definiéndolos y ejemplificándolos para ayudar a identificarlos.



MALTRATO FÍSICO

MALTRATO FÍSICO

Es toda acción voluntaria o falta de atención y/o abandono, que pueda provocar daño o lesiones físicas.

Ejemplos:

“La persona que me cuida me agarra muy fuerte del brazo cuando me niego a ir a la ducha”.

“Mi familiar me puso un cinto para sujetarme a la silla mientras se iba a hacer la compra”.

“Me dan unas pastillas para que me duerma pronto y no les moleste”.

ACCIONES

Golpear, abofetear, empujar, zarandear...

Aplicar cualquier tipo de restricción física y/o química (fármacos) sin haber intentado antes otras opciones.

INDICADORES DE ALERTA

Contusiones, hematomas, cortes, golpes, caídas repetidas sin justificación, lesiones cuya explicación es difícil o contradictoria, fracturas, desnutrición o deshidratación, alimentación inadecuada...



MALTRATO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

MALTRATO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

Toda aquella acción o actitud voluntaria o falta de atención y/o abandono que pueda provocar daño psicológico.

Ejemplos:

“A menudo me dicen que ya no sirvo para nada”.

“A veces hablan de mí y de mi enfermedad como si yo no estuviera delante escuchando, como si fuera un objeto”.

“Ya no sé qué pastillas tomo ni para qué son. Hace tiempo que en el centro de salud ya no hablan de eso conmigo, se lo dicen a mi hija que me acompaña”.

ACCIONES

Insultar, aislar, gritar, humillar, amenazar, ignorar, privar a la persona de afecto o seguridad.

INDICADORES DE ALERTA

Aislamiento, miedo, evitación de contacto visual, físico o verbal con quien le agrede, negación, agitación, ansiedad, depresión, autolesiones, ideas o intentos de suicidio.



MALTRATO MATERIAL O ECONÓMICO

MALTRATO MATERIAL O ECONÓMICO

Uso no autorizado o mal uso y/o aprovechamiento de los recursos económicos o de las propiedades de una persona mayor.

Ejemplos:

“Me pareció escuchar que van a vender la casa en la que nací, pero a mí nadie me ha consultado o me ha pedido opinión”.

“Me han pedido que firme un montón de hojas; cuando les he preguntado lo que era, me han dicho que no tiene importancia, que ellos se ocupan de eso”.

ACCIONES

Falsificación de la firma o coacción para firmar testamentos o documentos jurídicos sin proporcionar información de su contenido.

Apropiación de bienes (dinero, propiedades, etc.). Negación a acceder y consultar los fondos económicos personales.

INDICADORES DE ALERTA

Desaparición de objetos de valor (joyas, arte, etc.), movimientos bancarios sospechosos, gastos anormales, demandas injustificadas de incapacitación, incapacidad para afrontar gastos cotidianos, desahucio...



MALTRATO SEXUAL

MALTRATO SEXUAL

Cualquier tipo de contacto sexual no consentido y no deseado por parte de la persona mayor a través del cual la persona que abusa pretende obtener estimulación o gratificación sexual.

Ejemplos:

“Me hizo ver imágenes sexuales desagradables, aunque yo me negaba”.

“Cuando me llevó a la ducha quiso tocar zonas de mi cuerpo desnudo y yo no me atreví a decir nada. ¿A quién se lo voy a contar?”.

ACCIONES

Tocamientos, besos, caricias, penetración (digital, oral, vaginal o anal) u obligar a la persona a practicarle al abusador algo de lo mencionado, así como obligarle a ver material pornográfico.

INDICADORES DE ALERTA

Lesiones físicas, cortes, moraduras o actitudes que puedan indicar el abuso. Presencia de lesiones en la zona genital o mamaria, conductas sexuales desinhibidas o rechazo al contacto físico.



ABANDONO

ABANDONO

Abandono o desamparo voluntario de la persona mayor por parte de la persona cuidadora o institución que se hace cargo y/o tiene la custodia.

La soledad no deseada y obligada es una de las múltiples formas de maltrato a las personas mayores.

Ejemplos:

“Hace meses que nadie viene a verme, ni me llaman”.

“Desde que murió mi pareja siento que no le importo a nadie. No suena el teléfono”.

ACCIONES

Abandono de la persona mayor en el domicilio, en una institución o en la calle.

INDICADORES DE ALERTA

Tristeza, depresión, llanto, estrés, irritabilidad, conductas de evitación o miedo.



NEGLIGENCIA

NEGLIGENCIA

Descuido o abandono (intencionado o no) del cuidado de una persona mayor, desatendiendo o desoyendo sus necesidades.

Ejemplos:

“Hace meses que no funciona el teléfono de mi casa y aunque lo he pedido, nadie me ayuda a arreglarlo; siento desprotección”.

“A menudo, por las noches pienso que nadie se daría cuenta si me pasara algo y desapareciese”.

ACCIONES

Descuido o abandono de la alimentación, higiene, vestimenta o atención sanitaria y/o social.

INDICADORES DE ALERTA

Falta de vivienda o condiciones insalubres: mal olor, acumular deshechos, etc.

Falta de higiene personal, vestimenta inadecuada, malnutrición, problemas de salud no tratados/curados o no llevar, en caso de ser necesario, gafas o prótesis (dentales y/o auditivas).



INFANTILIZACIÓN

<p>INFANTILIZACIÓN</p>	<p>Tratar a una persona mayor como si fuera un niño, privándole de su identidad personal y respeto que merece.</p> <p>Ejemplo: "Me hablan como si no fuera capaz de entenderles, con un lenguaje infantil". "No cierran la puerta cuando voy al baño (para vigilar que no me caiga), pero a mí me cuesta estar allí observado como si mi cuerpo o mi intimidad ya no fueran importantes". "Cuando acudo al centro de salud hablan a mi familiar o acompañante y no a mí. Deben creer que no puedo entender sus indicaciones".</p>
<p>ACCIONES</p>	<p>Usar diminutivos, sobreprotección, ofrecer material terapéutico que contenga dibujos infantiles.</p> <p>Ocultar información relevante para no dañar sus sentimientos, no considerándoles capaces de gestionarla. Privar de intimidad infravalorando un derecho básico.</p>
<p>INDICADORES DE ALERTA</p>	<p>Depresión. Tristeza. Falta de reactividad.</p>



VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS

<p>VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS</p>	<p>Agresión, privación o ausencia de reconocimiento de los derechos fundamentales.</p> <p>Ejemplos: "Siento que ya no me consultan nada, he pasado a un tercer plano". "Siempre me han gustado las películas cómicas, ir a escuchar cómo cantan los coros, pero hace años que nadie me pregunta por mis gustos o por lo que me apetece hacer a mí". "Me han dicho a qué partido político debo votar".</p>
<p>ACCIONES</p>	<p>Privación o ausencia de reconocimiento de derechos fundamentales (dignidad, respeto, intimidad, confidencialidad, participación y decisión).</p>
<p>INDICADORES DE ALERTA</p>	<p>No respetar la intimidad, la libertad, los deseos o decisiones de la persona mayor sobre aspectos vitales incluyendo dónde, con quién y cómo quiere vivir. Trato discriminatorio o aislamiento.</p>



EXCLUSIÓN TECNOLÓGICA

EXCLUSIÓN TECNOLÓGICA

Negar la accesibilidad de recursos y servicios a las personas que no poseen conocimientos ofimáticos, obligándoles a ser dependientes de otras personas para temas fundamentales y cotidianos: citas con su médico de familia, manejo de su dinero, trámites con la administración, etc.

Ejemplos:

“Tengo que depender siempre de otras personas para que me saquen dinero y me lo traigan. No me aclaro bien con la tarjeta ni entiendo bien los carteles”.

“No me gusta hablar con una máquina. No la entiendo”.

ACCIONES

Impedir los trámites presenciales en las gestiones con el sistema sanitario, los bancos, la administración, el ocio, la cultura, etc.

INDICADORES DE ALERTA

Poca accesibilidad a recursos y servicios necesarios. Brecha digital.



EDADISMO

EDADISMO

Los estereotipos, los prejuicios y la discriminación contra las personas debido a su edad.

Ejemplos:

“Todas las personas mayores no somos iguales”.

“No me gusta cuando me dicen que yo ya no tengo edad para hacer esto o lo otro”.

“Ni viejo, ni abuelo, ni tercera edad. Llámame persona mayor”.

ACCIONES

Acciones directas o indirectas por las cuales alguien es excluido o tratado como si no existiera, por su edad.

Asociar vejez con fragilidad, dependencia o deterioro físico y mental.

No proporcionar ayuda, apoyos o servicios por la edad que tiene la persona.

INDICADORES DE ALERTA

Trato diferencial atendiendo a la edad que una persona tiene: sobreprotección, infantilismo, lenguaje peyorativo...

FACTORES DE RIESGO

DEL MALTRATO HACIA LA PERSONA MAYOR

Los **factores de riesgo** son aquellas características que pueden aumentar la probabilidad de que se produzca un fenómeno determinado, en este caso, el maltrato.

Entre ellos podemos encontrar algunos de carácter individual y otros de carácter relacional. Los casos de maltrato se dan más frecuentemente en personas con estas características:

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

SER MUJER

Existe un mayor porcentaje de **mujeres** mayores víctimas de maltrato. El estudio del Centro Reina Sofía (2008) evidenció que en el 63,2% de los casos de maltrato hacia personas mayores, la víctima era una mujer.

EDAD

A partir de los **75** años, aumenta el riesgo de sufrir maltrato (Iborra, 2008).

SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Las personas mayores con algún tipo de **dependencia** física y/o cognitiva suelen ser, con mayor frecuencia, víctimas de maltrato.

AISLAMIENTO SOCIAL

Las personas mayores víctimas de maltrato suelen tener un **contacto social reducido**, limitado en ocasiones a la persona con la que conviven.

FACTORES DE RIESGO DE CARÁCTER RELACIONAL

SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA

La falta de corresponsabilidad en los cuidados, una organización interfamiliar inexistente o deficiente, o el estrés que puede generar una mala relación personal con la persona cuidada, son algunos de los factores que pueden influir en la **sobrecarga** física y emocional de la persona cuidadora.

RELACIONES DISFUNCIONALES

El grado de interdependencia que experimentan la persona cuidadora y la persona cuidada puede verse influida por cuestiones tan concretas como la dependencia económica, la necesidad de compartir vivienda, o las relaciones interpersonales vividas con anterioridad. Unas **relaciones disfuncionales** previas pueden propiciar situaciones de maltrato.

FALTA DE FORMACIÓN DEL CUIDADOR

La **falta de formación específica sobre los cuidados** que requiere una persona con una patología determinada puede derivar en situaciones de maltrato por negligencia, es decir, no darle los cuidados que precisa.

FALTA DE INFORMACIÓN

En ocasiones, la propia persona mayor, sus familiares o el entorno social, no cuentan con la **información** adecuada para poder identificar una situación de abuso y maltrato y poder denunciarla.

CONSECUENCIAS

DE LAS SITUACIONES DE ABUSO Y MALTRATO HACIA LA PERSONA MAYOR

Las personas mayores víctimas de maltrato padecerán secuelas, quizá no perceptibles, pero que pueden llegar a ser graves tanto a corto como a largo plazo, sobre todo en el plano emocional y afectivo. A veces la persona no se da cuenta de que los dolores que padece, una posible depresión o sus problemas de sueño, pueden ser consecuencia de una situación de abuso o maltrato que está viviendo.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

- Miedo
- Depresión
- Ansiedad
- Sentimiento de impotencia
- Culpa
- Vergüenza
- Baja autoestima
- Deterioro de la memoria
- Irritabilidad
- ...

CONSECUENCIAS FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS

- Alteración del sueño
- Trastornos alimentarios
- Dolores de cabeza
- Fracturas, cortes, quemaduras, hematomas
- ...

¿DÓNDE SE PUEDEN PRODUCIR SITUACIONES DE MALTRATO?

Los diferentes tipos de malos tratos a personas mayores pueden darse en **distintos ámbitos**:

EN LA FAMILIA

Cuando la persona comienza a precisar ayuda para realizar las actividades cotidianas, las familias, a menudo, no tienen información suficiente, habilidades, competencias, estrategias o incluso recursos para llevar a cabo bien las tareas de cuidado. No nacemos sabiendo cuidar y a veces no sabemos tampoco dónde podríamos aprender a cuidar o cómo cuidar mejor. O cómo le gusta a la persona ser cuidada.

La impotencia, la frustración y el estrés se manifiestan cuando una persona lleva mucho tiempo cuidando, o cuando es la cuidadora principal o única. Todo ello puede provocar que, de manera involuntaria, no proporcione el cuidado adecuado a su familiar en situación de dependencia.

Cuando el maltrato se produce dentro del hogar, la persona mayor víctima del abuso suele ocultarlo. En algunos casos, por miedo a las represalias por parte de la persona agresora si se denuncia y/o al miedo a sufrir abandono.

“Si denuncio el trato inadecuado que recibo de mi hija o hijo...¿quién me cuidará?”.

O bien, pueden sentirse culpables al pensar qué le puede ocurrir a la persona agresora si la denuncia prosigue.

“Si denuncio y le meten en la cárcel o actúa con represalias hacia mí... ¿quién me cuidará?”

EN LAS INSTITUCIONES

A veces el maltrato se produce en hospitales, centros de día, centros residenciales o cualquier otra institución en la que una persona mayor resida temporal o permanentemente.

Para prevenir estas posibles situaciones, es necesario que la persona mayor y sus familiares sean conscientes de sus derechos para que así puedan hacerlos valer en caso de vulneración. Cabe plantearse, además, cuáles son los protocolos existentes para prevenir y abordar este tipo de situaciones, que estarán en relación con aspectos como: las ratios de personal; los tiempos para atender individualmente a cada persona; los menús, cantidades y calidades de la alimentación; el uso de los tratamientos farmacológicos, etc. Las situaciones de maltrato pueden darse más frecuentemente en personas que presenten dependencias físicas y/o cognitivas, y en aquellas personas en situación de soledad por falta de familiares que estén velando por ellos.

La administración pública, como garante y responsable último de la inspección y buen funcionamiento de estas instituciones, sean públicas, concertadas o privadas, debe aportar normativa, e inspecciones rutinarias para asegurarse de que la persona mayor no esté indefensa ante po-

sibles abusos que puedan darse en los servicios sociosanitarios.

EN LA SOCIEDAD

En este caso hablamos del maltrato que se produce en la sociedad por el establecimiento o aplicación de normas (legales, culturales, sociales, etc.) o por haber falta de recursos (sociales, sanitarios, jurídicos, etc.) que llevan a la discriminación, marginación o exclusión de las personas mayores.

La visión que la sociedad tiene sobre las personas mayores está sesgada por mitos y estereotipos; todos ellos ideas falsas y sin fundamento. El **edadismo** se refiere a cómo pensamos (estereotipos), sentimos (prejuicios) y actuamos (discriminación) hacia otras personas o nosotros mismos por razones de edad. Algunos ejemplos de **microedadismos** son:

¡Eso era en tu época!

El presente nos pertenece a todos/as.

¡Yo ya tengo una edad!: A cualquier edad se puede aprender y disfrutar de la vida. No te pongas límites tú mismo.

¡Pareces un viejo gruñón!: Personas gruñonas hay a cualquier edad.

¡Qué bien te conservas!: No es necesario “conservar” nada. Cada etapa tiene su valor y su belleza.

¡Pertenece a la “tercera edad”!: Ninguna edad está por encima ni debajo del resto. Llámame “persona mayor”.

El **edadismo** está en todas las partes y tiene efectos de largo alcance, para las personas en particular, y para la sociedad en general.

Pero el edadismo también puede combatirse desde la política y legislación (protegiendo los derechos humanos y abordando la discriminación y desigualdad), desde las actividades educativas (transmitiendo conocimientos y competencias que promuevan la empatía) y promoviendo las intervenciones intergeneracionales (conectando a personas de generaciones diferentes).

La idea de que las personas mayores son antiguas, incapaces, no interesadas por el mundo actual, que no quieren cambiar, débiles, torpes, infantiles... es una falsedad. La idea de que la vejez es la etapa del ciclo vital en la que predomina la decadencia, la inactividad, la debilidad y la enfermedad, existe. Pero nada más lejos de la realidad.

La vejez puede ser una etapa que se caracterice por la actividad, el crecimiento, el aprendizaje y la experiencia. A veces hay enfermedad y dependencia, pero no es lo único que hay. También hay experiencias, relaciones, afectos y contribución social. Todos estos aspectos también deben ser considerados.

La edad no caracteriza a una persona.

A la persona no le define su condición física sino su historia de vida, su presente y sus proyectos futuros.

Cada persona es única y la vejez es una etapa más de su ciclo vital.

ESTEREOTIPOS MÁS FRECUENTES ASOCIADOS A LAS PERSONAS MAYORES

Todas las personas mayores son iguales.	¡FALSO! Es el grupo de población con mayor variabilidad interindividual.
Todas las personas mayores están enfermas, tienen dependencia funcional y son frágiles.	¡FALSO! La mayoría mantiene un buen nivel funcional que les permite llevar una vida autónoma, libre de limitaciones o de discapacidades.
Las personas mayores están solas y aisladas.	¡FALSO! Algunas personas mayores no tienen las relaciones sociales y el apoyo que desean y sienten soledad no deseada. Pero otras están muy felices viviendo en soledad o con las relaciones familiares y sociales que desean.

<p>Las personas mayores tienen demencia.</p>	<p>¡FALSO! Existen quejas subjetivas de memoria en muchas personas mayores, pero se trata de pérdidas normales asociadas a la edad. No estamos hablando de demencia. Vejez NO es igual a demencia.</p>
<p>Las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas.</p>	<p>¡FALSO! La plasticidad del cerebro nos permite cambiar y aprender a lo largo de toda la vida. El entorno cambiante de nuestras sociedades obliga a una adaptación constante. Y la mayor parte de las personas mayores han demostrado que pueden seguir aprendiendo y estando presentes.</p>
<p>Las personas mayores no tienen relaciones sexuales.</p>	<p>¡FALSO! La edad no implica perder en ningún momento el interés sexual. Además, como en otras facetas de la vida, es importante adaptar la actividad sexual para amoldarse a los cambios físicos, psíquicos y relacionales.</p>

En el ámbito social es importante hacer una mención especial a la discriminación que las personas mayores están sufriendo por la **brecha digital** existente, esto es, por la desigualdad en el acceso y/o uso de la Tecnología de la Información y de la Comunicación (TIC), que se ha visto agravada ante la digitalización en el acceso y tramitación de cualquier movimiento con la administración pública, el sistema sanitario, el sistema financiero, el acceso al ocio o la cultura, etc.

Los trámites a través de las aplicaciones móviles u ordenadores son cada vez más frecuentes y, en muchos casos, la única manera de poder realizarlos. Esto genera muchas dificultades para las personas mayores, tanto por limitaciones tecnológicas ligadas a su formación, como las provenientes de las dificultades reales de conectividad. El proceso de digitalización se ha ido imponiendo sin la suficiente formación y acompañamiento necesarios, lo que está suponiendo una vulneración de sus derechos como ciudadanos y una reducción de sus posibilidades reales de autonomía y autodeterminación.

Por último, es importante hacer mención a las frecuentes **situaciones de estafa y fraude** que las personas mayores suelen padecer por ser consideradas indefensas y con menor capacidad de protección.

Es obligación de toda la sociedad estar alerta y poner freno a estas prácticas abusivas.

¿CÓMO ACTUAR ANTE SITUACIONES DE MALTRATO?

Hay que vencer al silencio. ¿Cómo? A través de la formación y la información. Estos dos aspectos son esenciales para detectar casos de maltrato en personas mayores y esto, a su vez, se convierte en la mejor forma de prevención.

La **prevención** es la mejor herramienta para disminuir el riesgo de maltrato. Es necesario ofrecer información específica a las personas mayores para que conozcan sus derechos y deberes y también los recursos con los que cuentan para poder afrontar una situación de maltrato.

Sin embargo, no solo se debe informar a las personas mayores sobre estas cuestiones, sino que es necesario llegar a la sociedad en general para dar a conocer esta problemática tan oculta como real. Solo una ciudadanía sensibilizada en esta problemática será capaz de interpretar adecuadamente las señales de alerta y ayudar o pedir ayuda.

Ante cualquier sospecha, se debe actuar. Una vez detectada alguna señal de alerta que evidencie cualquier tipo de maltrato, es recomendable buscar ayuda en alguien de confianza a quien expresar las emociones, inquietudes o miedos; acudir a los profesionales más cercanos de Servicios Sociales o de Salud para pedir apoyo y asesoramiento, e informar y denunciar ante las autoridades policiales y judiciales (Juzgados de guardia, Guardia Civil, Policía) para poder activar los mecanismos que sean necesarios para la protección de la persona mayor.

SI ERES UNA PERSONA MAYOR
VÍCTIMA DE MALOS TRATOS,

¡NO ESTÁS SOLA!
¡NO ESTÁS SOLO!

EL ABUSO Y MALTRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES EN EL CÓDIGO CIVIL

El maltrato y abuso hacia las personas mayores se contempla en el artículo 173 del Código Penal: "Formas de violencia y abuso cometidos contra descendientes, ascendientes, hermanos por naturaleza, adopción o afinidad, propios o del cónyuge o conviviente, o sobre persona amparada en cualquier otra relación por la que se encuentre integrada en el núcleo de su convivencia familiar, así como sobre las personas que por su especial vulnerabilidad se encuentran sometidas a custodia o guarda en centros públicos o privados".

¿QUÉ PUEDO HACER si soy víctima o conozco alguna situación de abuso o maltrato hacia personas mayores de la provincia de Valladolid?

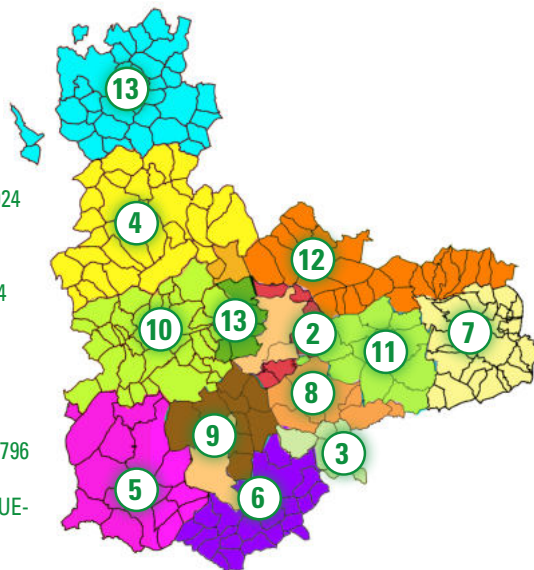
SI ES UNA
SITUACIÓN DE
EMERGENCIA

- Llama al 112 o acude a tu Centro de Salud u Hospital de referencia.
- Avisa o acude a la Guardia Civil: 062.

SI NECESITAS
INFORMACIÓN,
ASESORAMIENTO
Y APOYO

- Llama a tu CEAS (Centro de Acción Social):
Horario de 9:00 A 14:00.

CERCANÍAS 1: 983 590 665
CERCANÍAS 2: 983 402 571
CEAS ÍSCAR: 983 620 512
CEAS NAVA DEL REY: 983 850024
CEAS OLMEDO: 983 623 159
CEAS PEÑAFIEL: 983 880 564
CEAS PINODUERO: 983 521 994
CEAS PORTILLO: 983 557 057
CEAS SERRADA: 983 559 275
CEAS T.C NORTE: 983 740 830
CEAS T.C. SUR: 983 701 027
CEAS DE TORDESILLAS: 983 796 188
CEAS VALORIA- VALLE ESGUEVA: 983 586 048



- Acude a los profesionales de tu CENTRO DE SALUD que conozcas.
- Ponte en contacto con el PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO de Diputación de Valladolid: 983 427100 ext. 7524/ 7367/ 7396.

OTROS RECURSOS Y TELÉFONOS DE INTERÉS

A NIVEL AUTONÓMICO:

SERVICIO DE
ATENCIÓN AL
CIUDADANO
012
Ó 983 327 850

Información especializada en diferentes servicios y recursos, entre ellos los referidos a la Atención a Personas Mayores

A NIVEL NACIONAL:

Teléfono gratuito de CEOMA: 900 656 566
ó abusomaltrato@ceoma.org

Teléfono nacional y exclusivo para temas de abuso y maltrato a personas mayores ofrecido por CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores).

Teléfono de la Esperanza: 902 500 002

Atiende a personas en crisis, incluidas las personas mayores.

¿QUÉ PUEDO HACER YO

SI OBSERVO MALTRATO EN ALGUIEN DE MI ENTORNO?

ANTE CUALQUIER SOSPECHA

**No te calles.
No lo dejes pasar.
No te quedes en la sombra.
Hay salida.
Jamás se debe consentir el maltrato.**

Muchas personas mayores no suelen denunciar porque en realidad no saben ni cómo hacerlo ni a dónde acudir. Ahora que ya has leído esta Guía y ya sabes muchas más cosas, si sospechas que alguna persona mayor puede estar siendo víctima de maltrato, puedes CONTACTAR con alguno de los recursos mencionados anteriormente.

Algunas **señales de alarma** que te pueden dar alguna pista son, por ejemplo:

- La persona no quiere hablar cuando otra está presente (su pareja, su familiar, la persona que le cuida...) pero habla en ausencia de ésta. Quizá es una persona presuntamente agresora.
- La mirada es triste, huidiza. Parece que la persona ha perdido la "chispa".
- Al poco de preguntarle cómo se encuentra, le saltan las lágrimas, pero no quiere hablar. Una persona que antes era muy comunicadora es ahora muy callada.
- La persona acude frecuentemente al Centro de Salud, tiene fracturas, hematomas, moratones...
- Una persona que es cuidada por otra, aparece a menudo desaliñada; parece haber abandonado los hábitos de higiene.

LA CULTURA DEL BUEN TRATO

Para disminuir el maltrato y el abuso, la estrategia más efectiva es **educar en el buen trato**. Por ello, en este capítulo, se revisan aspectos que la sociedad y cada persona debe conocer y poner en práctica.

DERECHOS

RECONOCIMIENTO

“Quiero ser reconocido, como ser humano, como persona”.

Al cumplir 65 años la condición de persona no cambia.

Sigo siendo quien fui, con mis sentimientos, mis deseos, mis inquietudes y mis ganas de vivir.

ESCUCHA

“Quiero que me escuchen”.

La comunicación y la escucha activa es una habilidad que no todo el mundo domina. Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras necesidades y que sean escuchadas con interés.

EMPATÍA

“Quiero que se pongan en mi lugar”.
“Quiero que me cuiden como me gusta”.

Que piensen en cómo me siento o en mis circunstancias igual que yo pienso en las suyas. La empatía es necesaria para crear una buena convivencia que se adapte a todas las personas.

INDIVIDUALIDAD

“No quiero que me juzgues solo por mi edad, sin conocerme”.

Todas las personas mayores de 65 años no somos iguales.
Todos somos distintos.

AUTONOMÍA

“Respetar mis decisiones y mis peticiones, aunque no las entiendas”.

Todos los seres humanos somos dueños de nuestros actos.
La vejez no me exime de responsabilidades ni tampoco de elecciones.

IGUALDAD

“No soy ni más ni menos importante que cualquier otra persona”.

Todo ser humano debería tener las mismas oportunidades.
Que las personas que están a mi alrededor tengan paciencia con mis peculiaridades.

IDENTIDAD

“He vivido muchas cosas, no las menosprecies”.

La historia de vida, los gustos, las costumbres... nuestra vida nos define, nos hace seres únicos.

LIBERTAD

“He crecido en otra época; entiendo y acepto que quizás pienso de forma distinta y tengo mi propia opinión”.

Los valores y las creencias cambian según la cultura y la época vivida.

Estos aspectos no se pueden imponer al resto.

Cada persona tiene derecho a que se respete su opinión siempre que no perjudique a otras personas o grupos.

Tenemos derecho a cambiar o no cambiar.

VIVIENDA

“Permíteme decidir dónde y con quién quiero vivir”.

Las personas somos dueñas de nuestras vidas y nuestras decisiones deben tenerse en cuenta también en la vejez.

DIGNIDAD

“Atiéndeme como merezco”.

Toda persona merece un trato responsable, respetuoso y no humillante.

INTEGRIDAD

“Sensibilízate con las cosas que me hacen daño”.

Ninguna persona merece sufrir daño psicológico o físico, sea cual sea su edad o su condición. El sufrimiento debe ser denunciado.

JUSTICIA

“Merezco un trato justo como persona que soy. No merezco menos que nadie”.

La ética y la honradez son derechos y deberes de todos los seres humanos. Las personas mayores seguimos teniendo obligaciones sociales y es necesario que hagamos respetar nuestros derechos.

CALIDAD DE VIDA

“Dame seguridad y déjame seguir creciendo como persona”.

Mi bienestar es físico, social y emocional. Cuidemos todos estos aspectos para lograr mi plenitud.

ADAPTACIÓN

“Mantén vivas mis costumbres”.

Las personas somos únicas y tenemos derecho a vivir con calidad de vida. No tenemos obligación de adaptarnos a las vidas de los demás sólo por haber cumplido 65 años.

PRESENCIA

“Demuéstrame que estás conmigo y puedo contar contigo”.

La soledad no deseada es también un problema de salud.

APRENDIZAJE

“No quiero dejar de aprender nunca”.

Las personas tienen derecho a seguir aprendiendo, sea cual sea su etapa vital.

PARTICIPACIÓN

“Sigo siendo útil, no quiero parar de hacer cosas”.

Quiero seguir en actividad. La vida no para, aunque seamos mayores. Mantenerse activo es mantenerse vivo.

CONTACTO COMUNITARIO

“Déjame aportar y formar parte”.

Las personas somos seres sociales, y las personas mayores tenemos mucho que aportar a la sociedad.

INTIMIDAD

“Quiero mi privacidad”.

Mi vida es mía, no dejemos que otros decidan lo que es importante.

RESPETO

“Soy una persona valiosa, trátame como tal”.

El respeto es la base del buen trato. Respetemos a las demás personas sin importar su edad, sexo, cultura, etnia o condición.



DEBERES

CUIDARME	Es mi responsabilidad y mi deber cuidarme. Debo poner de mi parte y no negarme a recibir cuidados, mantener rutinas y esforzarme en las cosas que me mantengan sano o sana.
RESPECTAR	Tratar con consideración a las demás personas.
INFORMAR	Es mi deber comunicar mis necesidades, mis inquietudes y mis dolencias físicas y emocionales para que otras personas puedan prestarme su ayuda.
SER RESPONSABLE	Debo cumplir las normas establecidas del lugar en el que habito y donde viven las personas allegadas a mí.

Todos los seres humanos tenemos derechos y deberes y la edad no puede condicionar ninguna de estas dos cosas.

**EL BUEN TRATO
NO TIENE EDAD.**

Y RECUERDA...

Durante muchos años, la sociedad ha centrado la prioridad en cuidar el estado físico de las personas mayores, olvidando muchas veces la esencia de estas personas, su **historia vital**.

Subrayemos las fortalezas y las capacidades que definen la identidad de las personas, independientemente de la edad.

Las personas tienen **voz**, y es fundamental escuchar cómo se sienten, qué les preocupa, qué les interesa, qué les molesta, qué les duele, etc.

Generemos y propiciemos espacios que promuevan la comunicación y el encuentro entre las personas.

El envejecimiento de la población se puede considerar un logro social y un gran reto para la sociedad. Llegar a ser mayor es una **oportunidad** personal y comunitaria.

Apoyemos vidas con sentido en todas las etapas de la vida.

ÍNDICE

Presentación	5
Objetivo de la guía	7
¿Qué se puede encontrar en esta guía?	7
Introducción	9
Maltrato, una realidad silenciada.....	13
¿Qué es el maltrato?.....	15
Factores de riesgo del maltrato hacia la persona mayor.....	27
Consecuencias de las situaciones de abuso y maltrato hacia la persona mayor.....	29
¿Dónde se pueden producir situaciones de maltrato?.....	31
¿Cómo actuar ante situaciones de maltrato.....	39
¿Qué puedo hacer yo si observo maltrato en alguien de mi entorno?.....	45
La cultura del buen trato.....	47
Y recuerda	55

