

CONVERSANDO CON LOS MAYORES

Ellos, nuestros mayores, están ahora mismo en el punto de mira por ser los más vulnerables, los más afectados por el COVID-19. Deben estar protegidos, y por eso están pasando por un confinamiento más estricto, **en muchos casos sin poder tener contacto con sus familiares para evitar el contagio.**

Muchos de nuestros mayores, los abuelos y las abuelas, **han sido esenciales** para el cuidado de los más pequeños, para que los padres puedan ir a trabajar... **Esenciales** para ayudar a sus hijos/as porque se han quedado sin trabajo y han vuelto a casa, esenciales para el día a día... Y ahora, han pasado a estar estrictamente confinados **para salvar sus vidas y proteger las nuestras.**

En estos momentos de alerta sanitaria, somos esenciales para el cuidado de su salud afectiva, física y mental. Cuidemos a los que nos han cuidado siempre, cuidemos a los “esenciales”. **Cuidémosles, además y, sobre todo, porque los queremos.**

Social y emocionalmente, somos producto de nuestra historia, que comprende, tanto a las generaciones anteriores que nos preceden, que han conformado y conforman nuestra sociedad, como a las personas que constituimos la sociedad actual. En otros momentos históricos, las personas de mayor edad eran consideradas las sabias, transmisoras de los valores y de la cultura. Desde hace un tiempo, este aprecio se había ido reduciendo, y en estos momentos queremos volver a ponerlos en valor.

Los adultos mayores (los abuelos y las abuelas, quienes lo sean) **tienen un tesoro que transmitir:** sus experiencias acumuladas durante un largo recorrido por la vida. De ellos podemos aprender muchas cosas si sabemos escuchar, reflexionar, empatizar y comprender. Son imprescindibles en nuestra sociedad, aunque en estos momentos difíciles y por el desgaste de los años, son un sector de la población muy

vulnerable que debemos proteger y cuidar, tanto como individuos, como sociedad... y porque son el nexo con nuestra historia.

Los mayores son un grupo heterogéneo que comprende un amplio rango de edad (desde la jubilación a los cien años), de características, de vivencias y salud. Ese amplio abanico lleva a muy distintas formas de envejecer y de enfrentar esta etapa de la vida. No hay un perfil único de persona mayor.

El **Observatorio de Buen Trato a la Persona Mayor**¹ nos indica que deben ser tratadas como personas adultas y con respeto. No deben ser tratadas como niños, aunque presenten condiciones de enfermedad, dependencia o discapacidad.

Los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud revelan que, en situaciones de emergencia, *las necesidades y vulnerabilidad de las personas mayores a menudo quedan sin atender, sus voces muchas veces no se escuchan y sus conocimientos y contribuciones potenciales no se toman en consideración... Una de las tareas que deberá de llevarse a cabo a lo largo de la próxima década será incluir a las personas mayores en la preparación frente a las emergencias, así como en la respuesta y la recuperación posterior, contribuir a fomentar su resiliencia y aprovechar sus fortalezas y potencialidades.*

¿Qué les gustaría a los mayores? Vamos a ponernos en su lugar.

Fácilmente entiendo que los mayores deben ser tratados como a cualquier otra persona: con respeto, con afecto, empatía y comprensión. La persona mayor me diría: **“quiero que me escuchen y que consideren mis limitaciones”**.

Seguramente diría: “Puede que no oiga bien, por lo que necesitaré una voz clara, con adecuada articulación, pausada y un tono más alto. Es probable que la vista no sea tan aguda por lo que, además de lentes, puedo necesitar una letra más grande... **Háblame despacio, vocalizando y mirándome a los ojos**”.

Recuerda que todos necesitamos expresiones no verbales para sentirnos bien: una sonrisa, un abrazo, una caricia, coger la mano... todo ello nos transmite cariño, proximidad, reconocimiento y tranquilidad...

También te podría decir: “Quizás no sea tan rápido o me pueda costar más comprender la tecnología, pero se me dan muy bien otras tareas que a lo mejor tú no conoces y que podrías aprender conmigo. Me gustaría que las valoraras y que me valores. Como a la mayoría, mi autoestima crece si me siento reconocido y querido, y se daña cuando no es así.”

Reflexiona sobre ello... porque es importante que practiquemos y desarrollemos **la paciencia y el afecto con nuestros mayores**, viviendo cada momento, dándonos cuenta de lo que experimentamos y disfrutando de ello... como quizás ya hayas practicado esta paciencia y desarrollado ese afecto para personas en otras etapas de su vida, como la infancia.

También la persona mayor te podría decir “**Me gusta que escuches** mis historias, mis anécdotas, vivencias..., aunque a veces me repita. Tengo mucho sentido del humor y me preocupan qué cosas te pasan en tu vida. Al igual que a ti, también me gusta que te pongas en mi lugar”.

“Como casi todo el mundo, aunque sea mayor, me siento contento cuando aprendo algo nuevo, cuando veo a mis amigos, escucho música, paseo, veo a las personas que quiero... En estos días de confinamiento, como cualquier persona,

puedo sentir miedo a la enfermedad y a que les suceda algo a las personas que quiero. **Es bueno para mí que lo compartamos y que lo afrontemos juntos**".

Por ese motivo hay que tener un plan de acción ante esta situación. Dile a la persona mayor que tenga a mano la documentación, para saber a quién llamar y a quién acudir en caso de emergencia o necesidad.

"Soy mayor... y también puedo haber perdido durante esta pandemia a mis amigos, compañeros, compañeras... a gente de mi misma generación: **apóyame, acompáñame en mi pérdida... escúchame.**

Si estoy solo o sola, acuérdate de llamarme, de hacer video-conferencias o mandarme notas. Háblame con tranquilidad y generando confianza. **Ocúpate de mí como de cualquier otra persona a la que quieras**".

Recuerda que en 2016 la OMS estableció el **Decenio del Envejecimiento Saludable** (2020-2030) planteándolo como una oportunidad de aunar a los gobiernos, a la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y al sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

El envejecimiento saludable consiste *en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar (OMS, 2015). La capacidad funcional viene determinada por la capacidad intrínseca de una persona (es decir, por la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales), por el entorno en el que vive (entendido en su sentido más amplio e incluyendo el entorno físico, social y político) y por las interacciones entre ambos.*

Mantengamos presente este propósito de la OMS, pues las circunstancias actuales se han modificado: **Ahora es, todavía más, una prioridad social.**

Compartamos el eslogan de *Help Age International* España:

LOS MAYORES CUENTAN

Enlaces de interés:

<https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/Residencias/SEGG.%20GUIA%20BUEN%20TRATO%20A%20PERSONAS%20MAYORES.pdf>

<https://www.who.int/es/ageing/decade-of-healthy-ageing>

<http://www.helpage.es/>