

# Por favor, trátame bien

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación  
montemadrid



## Da a conocer el valor de los años. **Eres capaz, merece la pena.**

Vivimos en una sociedad en la que parece que tener años nos hiciera perder valor como personas. Nosotros sabemos que nada más lejos de la realidad. Con la edad, hemos ido adquiriendo EXPERIENCIAS y CONOCIMIENTOS, que son un privilegio nuestro.

Los prejuicios hacia la edad tienen consecuencias en el trato que reciben las personas mayores. A veces se nos trata como a niños o no se tiene en cuenta nuestra forma de pensar.

Como no puede ser de otra manera, los mayores, al igual que el resto de los ciudadanos, tenemos derecho a vivir en una sociedad en la que se nos valore y se nos trate con el mismo respeto que a los demás. **NI MÁS, NI MENOS.**

En este folleto vamos a tratar sobre:

- 1 ¿Cuando no nos están tratando con respeto?
- 2 ¿Qué puedo hacer para que me traten como merezco?
- 3 Empezando por mí mismo
- 4 Ejercer nuestros derechos



## ¿Cuándo no nos están tratando con respeto?

En algunas ocasiones puede ocurrir que sintamos que los demás no nos tratan como nos gustaría.

Por ejemplo, a algunas personas mayores les molesta que personas desconocidas se dirijan a ellas refiriéndose como “abuelo” o “abuela”.

Otras situaciones pueden tener repercusiones más graves. Por ejemplo, que los demás decidan cómo utilizar nuestro dinero, sin contar con nosotros e incluso que algunos mayores no sean cuidados como necesitan (alimentación adecuada, medicamentos necesarios, etc.).

Las personas mayores no podemos quedarnos pasivas ante estas situaciones. A continuación, veremos qué podemos hacer.



## ¿Qué puedo hacer para que me traten como merezco?

### Primero

Ser conscientes de nuestro VALOR como personas y defender nuestro derecho a que ese valor se reconozca.

### Segundo

Tomar DECISIONES sobre nuestros asuntos (las pertenencias, la correspondencia, el dinero...). Y si necesitamos que nos aclaren algo (cuentas, testamentos...) para eso están los amigos y los profesionales.

Nosotros podemos decidir quién y cómo nos ayudan. La última palabra debe ser la nuestra.

### Tercero

**SEGUIR EN CONTACTO** con el mundo. Hay que disfrutar con los demás:

- Mantener ese buen amigo o vecino con el que se puede hablar abierta y claramente. Una llamada, una visita es la mejor inversión.
- **PARTICIPAR** en actividades sociales y de la comunidad que permitan conocer gente nueva.



## Empezando por mí mismo

Cada uno de nosotros **PODEMOS HACER MUCHO** para que los demás **NOS RESPETEN**.

En primer lugar, no debemos aceptar esa imagen negativa que la sociedad trasmite, muchas veces, de las personas mayores.

Corremos el peligro de llegar a pensar nosotros también que no somos capaces de hacer cosas que realmente sí podemos hacer.

Por eso, es importante que sigamos haciendo todo aquello de lo que seamos capaces, aunque tardemos más o lo hagamos a **NUESTRA MANERA**. Como aquella señora que, tras pedir ayuda a un joven para cruzar la calle y éste ofrecerse a ayudarla a volver a casa, pensando que estaría perdida, dijo: “Joven, el que necesite ayuda para cruzar la calle, no significa que no sepa a dónde voy”.



## Ejercer nuestros derechos

Hacer valer nuestros derechos y mantenernos **ACTIVOS**, como parte viva de la sociedad, es el mejor camino para que recibamos la **CONSIDERACIÓN** que merecemos. Como cualquier otro ciudadano. Ni más, ni menos.

**ACTUAR** ante situaciones en las que no nos sintamos tratados como merecemos. Expresemos las quejas con **CLARIDAD** y **RESPECTO**.

Si es necesario, podemos **DIRIGIRNOS** a personas de nuestra confianza para saber qué hacer.

¡Quién mejor que nosotros para contribuir a mejorar las cosas!

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.