



MUJERES MAYORES

INTRODUCCIÓN

Muchas mujeres llegamos a esta etapa sin habernos dado apenas cuenta y sin prepararnos para ello. Se suele decir que a medida que envejecemos nos volvemos más inflexibles y menos capaces de cambiar, sin embargo, los cambios y transformaciones son posibles a cualquier edad.

Esta Guía puede resultar de ayuda a todas aquellas mujeres que quieren vivir estos años como una etapa más de la vida, y reflexionar sobre sus características específicas. A pesar de ser todas diferentes y haber vivido circunstancias muy distintas, todas tenemos puntos en común que abordaremos para poder plantear alternativas y seguir avanzando personal y colectivamente.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2008, el 19% de la población femenina española tenía 65 años o más, siendo la población total de mujeres mayores 4.428.843. Ahora bien, al haber aumentado la esperanza de vida, es importante diferenciar que aunque considera-



mos a una mujer mayor a partir de los 65 años de edad, en la actualidad somos mujeres capaces de llevar una vida normal y autónoma.

Una mujer anciana tiene más edad y a su vez, más dificultades físicas debido al paso del tiempo y, aunque, es muy posible que podamos valernos por nosotras mismas, generalmente, necesitaremos una serie de cuidados específicos para atender adecuadamente nuestras necesidades.



IMAGEN SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO

Generalmente, se valora el envejecimiento como algo negativo que sólo tiene desventajas, máxime cuando vivimos en una sociedad donde se ensalza continuamente la juventud, sobre todo en el caso de las mujeres. Es fundamental abordar este período de nuestra vida para poder disfrutar también de sus ventajas. **Se puede vivir de manera positiva** y ser protagonista de los cambios, así como tomar decisiones y no quedarnos resignadas, a la espera de “lo que venga”.

Esta sociedad ha valorado tradicionalmente a las mujeres por su belleza, su juventud o su papel maternal. Por eso, cuando se habla de mujeres mayores se las describe como personas que ya no tienen un papel o un rol importante que desempeñar, lo que influye en la percepción que tienen de sí mismas, a pesar de no ser cierta.

Seguramente, todavía dispondremos de mucho tiempo por delante, ya que las mujeres tenemos una esperanza de vida de ochenta y cuatro años, además al haber mejorado sensiblemente la calidad de vida, es probable que alcancemos



esta edad o la superemos en mejores condiciones que en las generaciones anteriores.

Una buena fórmula para neutralizar la imagen con la que se trata socialmente la vejez es buscar **modelos femeninos positivos**. Nos referimos a mujeres mayores que llevan muy bien el proceso de envejecimiento y no lo viven como algo deteriorante; en otras palabras, conviven con él de manera saludable y optimista.

Preparar nuestra vejez nos permite protagonizarla, en lugar de convertirla en un período de recuerdos cargado de añoranzas. Mirar hacia un futuro es organizar nuestra vida teniendo muy en cuenta lo que deseamos.

Para ello, nos conviene tener muy clara la diferencia entre los signos de la vejez y de la enfermedad. Si ahora notamos una progresiva pérdida de facultades, nos cansamos antes o se nos olvidan algunas cosas, esto no significa que estemos enfermando.



ALGUNOS CAMBIOS BIOLÓGICOS

Nuestro cuerpo experimenta cambios y a cada persona le afectan de manera distinta. No existen fórmulas para la eterna juventud o la buena salud, aunque sí hay características propias que las mujeres de hoy podemos controlar más que nunca y que nos permiten seguir siendo activas, siempre que planteemos una serie de modificaciones en nuestros hábitos.

PÉRDIDAS DE MEMORIA

Puede ocurrirnos que, progresivamente, nos demos cuenta que se nos olvidan las cosas: hacer algún recado, dónde tenemos un objeto, alguna fecha importante. Ante estas situaciones nos ponemos nerviosas, nos sentimos frustradas, avergonzadas o irritadas con nosotras mismas.

Ante los pequeños olvidos hay múltiples estrategias que nos sirven de ayuda, por ejemplo, elaborar una lista y apuntar todo lo que sea preciso. Para ello podemos utilizar un cuaderno o papelitos amarillos adhesivos donde anotar las cosas que vamos necesitando o precisemos recordar.



Hoy día, los móviles también nos son muy útiles para avisarnos a una hora determinada, y así, por ejemplo, no estar pendientes cuando tengamos que salir a una hora concreta. También nos ayudará un reloj con alarma cuando estamos cocinando o para programar el tiempo exacto de preparación y evitar que se nos pueda quemar la comida. Estos recursos nos sirven para diferentes actividades que tengamos que realizar.

Poner en orden los cajones para encontrar las cosas; colocar las facturas y otro tipo de documentación importante siempre en el mismo lugar; marcar en el calendario las fechas en que tenemos una cita (para ir a un espectáculo, quedar con nuestras amistades o si tenemos una cita para comer fuera de casa etc.); son recursos fáciles que nos resultan muy prácticos.

En caso de que estemos siguiendo un tratamiento médico, nos servirá de gran ayuda colocar todas las noches la medicación del día siguiente en un pastillero. También, se puede utilizar para que nos indique la medicación correspondiente a cada día de la semana.

OSTEOPOROSIS

Las mujeres somos más propensas a padecerla que los hombres, sobre todo después de la menopausia.



La osteoporosis se caracteriza por una pérdida importante de masa y tejido óseo que conlleva una mayor fragilidad de los huesos y consecuentemente un aumento del riesgo de fracturas. Por tanto, a esta edad es necesario la realización de una densitometría periódicamente. Pregúntale a tu médico o médica del Centro de Salud.

Hay factores que nos pueden predisponer a sufrir esta patología. Para prevenir esta pérdida de calcio debemos mantener una dieta equilibrada que contenga alimentos ricos en minerales.

Para que el calcio se fije en el hueso es preciso que vaya acompañado de vitamina D que se encuentra en algunos alimentos. También es aconsejable tomar el sol de forma moderada para facilitar esta función.

Otro factor importante en la prevención es aumentar la actividad física con ejercicios suaves como caminar, bailar o realizar algún deporte. Para minimizar el riesgo de caídas hay que controlar el uso de fármacos que disminuyan nuestra capacidad de reacción y agilidad, tales como los sedantes, hipotensores y relajantes musculares.



PROBLEMAS MUSCULARES Y ARTICULARES

Con el paso del tiempo nos duelen las articulaciones o los músculos y, a veces, tenemos miedo al dolor y a la inmovilidad que se pudiera producir. Si bien, hay cosas que podemos evitar porque nos perjudican: golpes, esfuerzos físicos, posturas incorrectas etc.

La obesidad aumenta la presión en las articulaciones. Por esta y otras razones es importante controlar nuestro peso. Comer bien y equilibradamente mejorará el estado general, además de tener efectos positivos sobre las posibles molestias de músculos y articulaciones.

Una de las características de estos problemas es que tendremos períodos en los que sentiremos dolores más intensos alternados con otros de bienestar. Por tanto, habrá momentos que necesites más descanso, pero, generalmente, se puede llevar una vida normal.

El tratamiento de estas enfermedades es distinto para cada persona, por eso es muy importante evitar la automedicación, ya que debe ser controlada por el personal sanitario del Centro de Salud.



Hacer ejercicio diario, equilibrar períodos de actividad y descanso, aprender a pedir ayuda y probar técnicas para aliviar el dolor pueden mejorar nuestra calidad de vida.

LA HIPERTENSIÓN Y LOS TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

La **hipertensión o presión sanguínea alta** es un factor fundamental, pues aumenta el riesgo de infarto. La presión arterial tiende a ser más alta con la edad y, especialmente, después de la menopausia, por eso es conveniente vigilarla y seguir los tratamientos oportunos cuando sean necesarios.

¿Qué se puede hacer con la tensión alta?

- Controlar el peso mediante una alimentación adecuada.
- Hacer ejercicio. Si no estás acostumbrada, empieza por dar un paseo diario.
- Reduce el consumo de sal.
- Disminuye el estrés y realiza ejercicios de relajación.

Un **infarto** es la consecuencia de la interrupción del flujo de sangre al corazón, provocando que parte del músculo cardíaco se atrofie por falta de oxígeno y nutrientes.



Los síntomas de infarto de miocardio son diferentes en mujeres y en hombres. En las mujeres se suele iniciar con sensación de dolor abdominal y náuseas que se irradia hacia zonas superiores como mandíbulas u omóplatos, a diferencia de los varones que esta sensación de dolor tiende a manifestarse en el brazo izquierdo. Las mujeres con infarto llegan al hospital de 2 a 5 horas más tarde que los hombres.

Un **accidente cerebrovascular** se produce cuando están bloqueadas las arterias que aportan oxígeno al cerebro. Una de las formas más comunes es la trombosis cerebral, que se produce cuando se forma un coágulo en una arteria dañada.

ESTILOS DE VIDA SANA

Llevar una dieta equilibrada favorece el control de peso. Si además, necesitamos disminuir los niveles de colesterol debemos comer pescado dos o tres veces por semana, sustituir la carne roja por pollo, tomar sólo grasas vegetales, comer verduras, frutas, leche, a ser posible desnatada, y derivados lácteos también desnatados todos los días, así como evitar tomar más de tres huevos a la semana.



Según, la Encuesta Nacional de Salud 2006, el 43% de las mujeres mayores de 65 años tiene sobrepeso y el 26,5% obesidad, por lo que es necesario que en esta etapa las mujeres lleven una dieta equilibrada.

La actividad física es un aspecto muy importante. Podemos comenzar por pasear diariamente, tampoco es tarde para apuntarse a un gimnasio, nadar y realizar otro tipo de ejercicio.

Moderar el consumo de alcohol, tabaco y café. Revisar las situaciones y actividades que nos producen estrés y buscar soluciones adecuadas como, por ejemplo, realizar ejercicios de relajación, yoga, etc. te harán sentir mucho mejor.



NUESTRA IMAGEN CORPORAL

Al envejecer nuestro cuerpo cambia, se transforma, se vuelve más rígido, notamos la vista cansada lo que nos obligará a usar gafas, se acentúan las arrugas, nuestro pelo puede que ya esté canoso, la forma de nuestro cuerpo ha variado y tenemos más facilidad para engordar por lo que se modifica nuestra imagen corporal.

En la sociedad actual, es difícil asumir estos cambios, porque se concede mucha importancia a un ideal de belleza de las mujeres que está unido a juventud. Así, a las mujeres socialmente se nos exige mantenernos jóvenes, mientras que a los hombres las arrugas y las canas les hacen "más atractivos".

Las dificultades para aceptar estos cambios también tienen que ver con los mensajes recibidos desde pequeñas, con los recursos personales que dispongamos, ya que las mujeres, generalmente, hemos interiorizado el valorarnos en función de la opinión de los y las demás.



Esta realidad nos pueden llevar a tratamientos costosos, molestos y hasta perjudiciales, como son las dietas obsesivas, la cirugía estética, etc...

Todas sabemos que la valía de una persona no depende de su físico, sino que éste es un reflejo de los años y experiencias vividas. Si te valoras, te cuidas y te mantienes vital, tu imagen corporal podrá ser más positiva y atractiva y te gustarás más.



RELACIONES AFECTIVAS

En el caso de que tengamos **pareja** es posible que pasemos más tiempo juntos. Aunque, las mujeres podemos vivir las relaciones de pareja de muchas formas, sin embargo, nos educaron para que el amor fuera el centro de nuestras vidas. El amor es un proceso que se va construyendo al cuidarnos mutuamente, entendernos, al compartir alegrías, dificultades y responsabilidades, no es sólo sacrificio y renuncia como nos enseñaron.

La presión social para mantener una pareja es intensa. Este es uno de los motivos por los que, a veces, incluso viviendo situaciones de conflicto, mantenemos la relación.

En una relación de pareja es importante que sepamos comunicarnos, expresarnos y escuchar. Que haya respeto mutuo hacia las diferencias y gustos, hacia las amistades propias, tiempo y espacio para el desarrollo personal y también para disfrutar juntos.

Sabemos que a los hombres de nuestra generación les cuesta participar de forma igualitaria en las decisiones que afectan



a la relación, al dinero o a compartir el trabajo doméstico y de cuidado.

Por tanto, quizás ahora que nos vamos haciendo mayores, y a medida que va cambiando nuestro ritmo de vida y obligaciones, tengamos más tiempo libre y sea necesario replantear la relación, mejorar algunos aspectos, cambiar otros. A veces, nos da miedo reconocer nuestros sentimientos, expresar nuestro malestar y pedir los cambios que necesitamos. Tener pareja puede ser muy placentero, pero es necesario tener un proyecto de vida propio.

Asimismo, los **hijos/as** pueden resultar una fuente importante de satisfacción, o por el contrario tengamos que apoyarles para que puedan tener un empleo, lo que a veces, supone que la compañía de nuestros **nietos/as** sea una sobrecarga aunque, a su vez, nos ayuden a sentirnos más activas.

También, a medida que vamos envejeciendo puede que nos quedemos viudas, ya que la esperanza de vida en este país es más elevada en las mujeres. En estos momentos es aún más importante el tener cerca a nuestras **amistades**, o iniciar otras nuevas, además de contar con el apoyo de la familia.



SEXUALIDAD

Cuando nos hacemos mayores se nos ve como personas asexuadas, aunque esta idea está empezando a cambiar dejando atrás el mito de que las mujeres cuando ya no pueden ser madres no tienen actividad sexual. Conviene recordar que la sexualidad no sólo se vive durante la juventud o la etapa adulta.

Durante mucho tiempo estaba mal considerado que habláramos de nuestras experiencias sexuales y todavía peor que las viviéramos como satisfactorias. Esto ha impedido que nos preguntásemos libremente sobre nuestros deseos a lo largo de nuestra vida.

Aunque al ir envejeciendo se producen algunos cambios físicos que pueden afectar a nuestra sexualidad, estos cambios no son motivo para que no podamos continuar disfrutando de una vida sexual activa. Ahora bien, puede que no tengamos relaciones sexuales cuando perdemos el deseo al sentir lejana a nuestra pareja o cuando el tipo de relaciones que mantenemos no nos satisfacen porque espe-



ran que tengamos orgasmos rápidos, sin apenas más estimulación que la penetración. Hay que tener en cuenta que la sexualidad es algo más que realizar el coito.

Con el paso del tiempo puede que el contacto físico con la otra persona sea cada vez más importante y valoremos mucho más las caricias, disfrutar de los abrazos, sentir el calor del otro cuerpo, sentir el nuestro o nuevas formas de vivir y expresar la sexualidad

Por otro lado, según pasan los años quizás no tengamos los mismos deseos que en edades anteriores, pero sí capacidad de sentir ternura, afecto, de fantasear...

Para algunas mujeres aprender a darse placer a ellas mismas, si aún no lo han practicado, quizás constituya una alternativa satisfactoria. Lo principal es que sea una actividad elegida y querida.

Para poder dar y recibir placer es fundamental expresar, pedir o proponer aquello que nos resulte gratificante.



ADAPTACIÓN AL NUEVO PAPEL SOCIAL

Hay mujeres que se han dedicado prioritariamente al trabajo doméstico y al cuidado de la pareja, de los hijos e hijas y de aquellas personas del entorno familiar, ya que ser mujer tradicionalmente se ha unido al hecho de estar disponible para atender las necesidades ajenas.

Debido a este condicionamiento social, generalmente hemos ido dejando de lado aspiraciones personales y, en su lugar, hemos organizado gran parte de nuestro tiempo diario en torno al trabajo doméstico y de cuidado (arreglar la casa, comprar, preparar comidas, acompañar a hijos e hijas o familiares al centro de salud etc...), aunque cada día es más frecuente incorporar alguna actividad como: el ir a caminar, realizar ejercicio en grupo, o salir algunos días con nuestras amistades. De esta manera, ha transcurrido una parte de nuestra vida.

Aunque los **cambios suelen ser graduales**, generalmente, resulta difícil pasar de estar centrada en el cuidado de los y las demás o haber desarrollado un empleo y asumido las responsabilidades familiares, a plantearnos la ne-



cesidad y los beneficios que tiene el ocuparse más de una misma. Es posible que nos cueste aceptar los cambios que conlleva esta nueva situación y que pretendamos que todo permanezca igual que antes.

El resistirnos a aceptar los cambios nos puede conducir a incrementar nuestra dependencia de aquellas personas más cercanas, a aislarnos o a añorar la situación anterior. Pero, si no tomamos una postura activa, conectando con nuestra realidad actual existe la posibilidad de llegar a experimentar distintos problemas (de sueño, dolores musculares...) o malestar emocional.

Por otro lado, el inicio de esta etapa suele coincidir con la **jubilación de nuestra pareja**, quien, a su vez, necesita elaborar la nueva situación. Así, podemos encontrarnos que si tiene sentimientos de vacío los intente llenar con demandas constantes de atención o controlando el trabajo doméstico que desarrollamos en lugar de compartirlo. En otros casos, en cambio, será un buen momento para iniciar nuevas actividades culturales y de ocio, nuevos deseos y proyectos.

Además, cada vez es más frecuente que en esta etapa dediquemos un tiempo a nuestros nietas o nietos para que los



hijos o hijas puedan trabajar, o, para que, de vez en cuando lleven a cabo alguna actividad de ocio cuando no tienen con quien dejar a las criaturas. En muchos casos, no es un papel elegido, pero la educación y el sentido de la responsabilidad pueden hacernos asumir este rol.

Algunas **abuelas**, sobre todo las más jóvenes, disfrutan cuidándoles. Sin embargo, en otros casos, no nos resulta fácil. Las ancianas son las más afectadas cuando la dedicación es intensiva, ya que muchas de ellas están en situación de recibir cuidados y no de tener que prestar este tipo de tareas.

Este tiempo compartido puede proporcionarnos satisfacción y alegría, así como ayudarnos a actualizarnos y aprender cosas nuevas; el problema empieza cuando sentimos que nuestros hijos o hijas nos demandan demasiado. Poner límites no significa no cooperar, podemos estar disponibles cuando nos necesiten puntualmente sin renunciar a nuestras actividades deportivas, culturales, sociales, de ocio etc que forman parte de nuestra vida.

Es muy importante que intentemos hacer frente a esta situación de cambio de funciones, y **replantearnos poco a poco el papel que tenemos en la familia**, ya que, socialmente la unidad familiar ha cambiado notablemente.



LA PÉRDIDA DE OTRAS PERSONAS

Generalmente, las separaciones de pareja o la muerte de alguna persona cercana puede hacer que vivamos una crisis.

Se inicia entonces el proceso de duelo que consiste en aceptar interiormente que esta persona se ha ido para siempre, lo que nos conduce a continuar nuestra propia vida. Aunque con diferencias, durante el duelo podemos vivir distintas fases que normalmente son comunes a casi todas las personas.

Al principio, sobre todo, si nos coge de improviso, podemos reaccionar con sentimientos de negación de **“no aceptación”**.

Posteriormente, nos empiezan a **surgir emociones** como: dolor, miedo o rabia porque nos han abandonado; culpa o alegría. Este es un momento difícil. A causa de la presión social a los hombres les resulta muy difícil dar salida a sus emociones y, a las mujeres, sobre todo, en el caso de sentir alegría o rabia, porque nos preguntamos si lo que estamos sintiendo es normal, al ser sentimientos que tendemos a reprimir por no considerarlos aceptables.



También, pasaremos a revivir momentos de **encuentro y separación**: se empieza a recordar la vida en común, las buenas y las malas experiencias compartidas, etc. Es importante que a través de estos recuerdos se pueda descubrir y tomar conciencia de qué aportó a nuestra vida, lo que amó en nosotras , lo que nosotras habíamos visto en él o en ella; así como aquellas cosas que habíamos delegado en la otra persona para volverlas a retomar, para hacerlas de nuevo responsabilidad nuestra.

El darnos cuenta de estos aspectos *facilita enormemente que podamos separarnos interiormente de la persona que se ha ido, pues nos queda aquello que descubrió y aportó a nuestra vida.*

Más adelante, podemos ya sentirnos con más capacidad para **abrirnos de nuevo a la vida, a las demás personas**. Para ello es necesario que abandonemos el dolor. Esta cuestión es muy importante, pues hay personas que conservan el dolor, ya que no pueden tener a la persona.

Aquellas de nosotras que hemos sufrido una pérdida tenemos sentimientos contradictorios a la hora de establecer nuevas relaciones: por una parte, deseamos una relación



intensa pero por otra, tenemos miedo a este tipo de relaciones dado que conocemos el “precio” que hay que pagar cuando la relación se termina.

Es muy importante apoyarse en las amistades que tenemos, así como establecer otras nuevas, ya que en el fondo son, sobre todo, las amigas y la familia quienes nos proporcionan ayuda a la hora de adaptarnos a estos cambios.

Quizás ahora tengas que esforzarte más para acercarte a las demás personas. Si te encuentras aislada, si tu entorno ha cambiado y ya no conoces a mucha gente, los centros y aulas de la tercera edad y las organizaciones de mujeres y otras asociaciones de tipo solidario o de tiempo libre pueden ser lugares apropiados para realizar actividades y conocer gente nueva.



LA ORGANIZACIÓN DE LOS INGRESOS

Esta etapa supone cambios que se reflejarán en nuestra situación económica. Algunas podremos disponer de más dinero al haberse ido las hijas e hijos de casa; en cambio para otras pasar de cobrar un salario a tener una pensión supone que nuestros ingresos disminuirán, también en el caso de tener que afrontar una enfermedad nuestra o de nuestra pareja, una separación o quedarnos viudas puede empeorar nuestra renta. A pesar de lo problemático que pueda resultar esta circunstancia tenemos que seguir adelante con los medios disponibles.

En España hay 8 millones de personas pobres, siendo la mayoría mujeres. Además, según datos de la encuesta de Condiciones de Vida 2009 del INE, las mujeres de 65 y más años presentan una tasa de riesgo de pobreza del 27, 1%.

Esta situación de pobreza y las precarias condiciones de vida se pueden atribuir, entre otras razones, a que carecen en mayor medida que los hombres de una pensión contributiva de jubilación por no haber accedido a un trabajo re-



munerado o porque han tenido empleos en la economía sumergida. Además, sus pensiones son generalmente más bajas ya que cuando han entrado al mercado laboral, un alto porcentaje ha tenido trabajos caracterizados por una baja remuneración. El Estado garantiza una pensión no contributiva a quienes carecen de otro tipo de pensión.

Es frecuente que las mujeres mayores se angustien ante su futuro económico ya que la pobreza femenina que hoy viven muchas de ellas, es producto de la desigualdad de género aún existente en la sociedad.

A pesar, de esta realidad quienes no han tenido un empleo o manejado su patrimonio, han de recordar que disponen de gran capacidad respecto a los temas económicos al haber sido las administradoras de los recursos domésticos, tarea que requiere una buena capacidad de gestión. Aunque al principio te parezcan muy complejos los trámites bancarios y otros similares, representan una mínima dificultad y podrás ser capaz de ir aprendiéndolos.

Para empezar es fundamental que abandonemos la idea de que “no entendemos nada de esto”, ya que se trata de una cuestión a la que dedicándole tiempo e interés y atreviéndo-



nos a preguntar todo aquello que en principio nos resulte complicado, no tiene por qué presentar dificultades.

En muchos casos necesitamos informarnos sobre los recursos existentes que quizás desconozcamos.

Al envejecer, nos preocupa nuestro futuro o el nuestros hijos e hijas, sin embargo, es importante mantener un equilibrio entre los ingresos mensuales o lo que hemos ahorrado y el permitirnos ciertos gastos. Así, es necesario siempre que nuestra economía nos lo permita, el conseguir una independencia económica, pero sin negarnos placeres, (viajes, etc.)



NUESTRO TIEMPO

Es importante distinguir entre una persona que está jubilada y una persona que se encuentre inactiva. Una mujer jubilada ha dejado de tener un empleo, pero puede seguir manteniendo un nivel adecuado de actividad. También, aquellas mujeres, amas de casa, que han dedicado mucho tiempo al cuidado de sus hijos e hijas, cuando éstos han abandonado la casa también tienen que reacomodar su tiempo.

Al principio nos cuesta encontrar ventajas a esta nueva situación en la que contamos con más tiempo libre y tendemos a establecer comparaciones con el pasado, cuando teníamos tantas cosas que hacer. Si bien, hemos de preguntarnos ¿por qué nos va a resultar más difícil planificar actividades para nosotras mismas? Podemos comenzar realizando aquellas cosas que siempre hemos tenido que aplazar por falta de tiempo o actividades que disfrutábamos haciendo cuando éramos más jóvenes.

Sin embargo no todo es tiempo libre después de los 65 años. Algunas mujeres pasan gran parte del día cuidando de sus nietos y nietas. Sin embargo, no somos las mujeres mayores



quienes tenemos que solucionar un problema que requeriría mayor compromiso por parte del Estado, flexibilidad de las empresas e igualdad de trato entre hombres y mujeres. Este tipo de medidas sociales, ayudan a que nuestro papel sea de colaboradoras cuando nos necesiten.

Para que el tiempo del que disponemos sea satisfactorio, nos sirva para disfrutar, aprender y compartir, puedes dirigirte a los centros de información y asesoramiento específicos de mujeres. También a los Centros de Día, o a los centros culturales donde se contemplan servicios que van desde la información y asesoramiento hasta comida, peluquería, gimnasio, talleres de artesanía, teatro o música, excursiones, charlas, etc.

OFERTA EDUCATIVA

Nuestro tiempo podemos dedicarlo también, si nos apetece, a acceder a aquellas **actividades educativas** que no tuvimos ocasión de realizar cuando fuimos niñas y jóvenes o, simplemente, porque queremos ampliar nuestra formación.

Algunos de los recursos donde acudir:

Las *Universidades Populares* son centros de educación de adultas y adultos, que promueven la participación social.



Desarrollan actividades dirigidas a toda la población, pero sobre todo a los colectivos que tienen menos medios o que encuentran más dificultades y barreras para participar plenamente en la vida social y cultural.

Otros recursos son los *Centros de Educación Permanente de Adultos*, las *Aulas de Mayores* etc.

OFERTA CULTURAL

Otra de las opciones de las que puedes disfrutar es la visita a museos, exposiciones, ir a conciertos, conferencias, al teatro y otro tipo de espectáculos, etc. que actualmente están **subvencionados** para las personas mayores.

También en las *Casas de Cultura* además de la oferta de actividades culturales en el centro, se programan visitas culturales grupales, etc.

Ahora puedes disponer del tiempo de otro modo, ya no es preciso tomar **vacaciones** en verano coincidiendo con el curso escolar o laboral y es un buen momento para visitar lugares donde antes no tuviste oportunidad de ir.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una forma sana y saludable de mantenernos activos a la vez que disfrutamos. La práctica regular de actividad física nos producirá múltiples beneficios, ya que aumenta nuestra resistencia y fuerza, nos previene ante algunas enfermedades, también nos ayuda a aumentar nuestro bienestar al sentirnos satisfechas después de realizar un esfuerzo, al mismo tiempo que nos divierte y mejora nuestra autoconfianza.

En cualquier caso, el hacer ejercicio en grupo supone favorecer las relaciones interpersonales, compartir experiencias y situaciones comunes. Conviene que lo realicemos bajo el control y supervisión de un o una monitora para que se adapte a nuestras necesidades físicas evitando se produzca alguna lesión, o en caso de poseer un diagnóstico que nos impida el realizar determinados ejercicios hemos de adaptarnos a nuestra situación específica.

Para mantener sus efectos positivos es necesario que la actividad física se realice de manera constante y regular. Una buena forma de utilizar nuestro tiempo libre es dedicarlo a actividades que hemos tenido abandonadas en otras etapas de la vida: yoga, gimnasia, nadar, caminar,



hacer marchas suaves por rutas naturales etc. La mayoría de estas actividades las puedes realizar sola, en grupo, con tu familia, en casa, en el centro deportivo.

Así mismo, podemos plantearnos acudir a un **balneario**, donde al tiempo que recibimos una terapia que aliviará nuestras dolencias, podemos nadar, caminar, hacer marchas en plena naturaleza y establecer nuevas amistades. Existen programas interesantes como son el Programa de Termalismo del Inmerso y los Programas de las Corporaciones Locales y Comunidades Autónomas.

VOLUNTARIADO

También, para algunas de nosotras el participar en labores de voluntariado nos puede brindar la oportunidad de continuar sintiéndonos activas y útiles socialmente. Desde los Ayuntamientos y las asociaciones de autoayuda se promueven diferentes programas de voluntariado.

Cada programa tiene sus características específicas. Para más información acude a los Servicios Sociales de Base, a los Ayuntamientos o a la Entidad que desarrolla el programa. Otra alternativa es el acudir a alguna de asociación de mujeres donde poder canalizar nuestras inquietudes.



EL LUGAR DONDE VIVIMOS

A lo largo de nuestra vida es fundamental vivir en un espacio que responda a nuestras necesidades. Por eso es importante que nos planteemos disponer de un lugar cómodo, accesible y tranquilo para vivir, que lo sintamos nuestro y donde nos encontremos más seguras.

Las opciones a las que tenemos acceso son diferentes según lo que nosotras deseemos, nuestros recursos económicos o el lugar donde vivimos. Muchas veces ese lugar es la propia casa que con algunos cambios se adapta a nuestras necesidades. En otras ocasiones compartir con personas en la misma situación que nosotras nos resulta más agradable o podemos decidir que es mejor irse a vivir a una residencia que nos aporta muchas ventajas de compañía, atención y vivienda.

VIVIR EN CASA

La mayoría nos sentimos capaces de atendernos a nosotras mismas y, de forma circunstancial a las demás personas de la familia hasta que ya seamos ancianas que es cuando



nos veremos en la necesidad de tomar decisiones sobre si queremos continuar en el domicilio y en la ciudad o en el pueblo donde vivimos, porque nos resulte cómodo, nos parezca acogedor por disfrutar de la compañía de nuestras vecinas y vecinos, o bien porque no dispongamos de otras opciones.

Por tanto, ahora que estamos con energías conviene ir pensando en un futuro. Es el momento de que acomodemos la casa a nuestro gusto, es posible que si no lo hemos hecho antes, **podamos acometer algunas reformas**. A medida que las personas más jóvenes de la familia se han ido fuera de casa, si aún no lo hemos hecho podemos recuperar algunos espacios; convertir, quizás, esa habitación que no se utiliza en una salita para disfrutar de mayor comodidad y que también nos sirva, colocando un sofá cama, para poder compartir algunos días con alguna amiga que reside en otro lugar, o que vengan de vacaciones algún hijo o hija que viven lejos o adaptar un antiguo dormitorio en un lugar cómodo para una persona que nos acompañe en caso de necesitarlo.

También es posible ir haciendo pequeños cambios para que **la casa sea un lugar más seguro y funcional** como qui-



tar algunas alfombras del pasillo, instalar asideros o barras en el cuarto de baño ya que facilitan la movilidad y las actividades de la vida diaria. También el instalar picaportes, en vez de pomos, para utilizarlos más fácilmente en un futuro cuando tengas los brazos o las manos más debilitadas. Colocar las estanterías más bajas para no utilizar escaleras, ya que es mejor ir adaptando la vivienda a la futura situación.

Modificar nuestro entorno puede ser un acto liberador y nos proporciona una nueva sensación de capacidad personal. Además de prevenir, por ejemplo, posibles caídas, nos facilita mantenernos durante más años de forma autónoma sin abandonar la vivienda.

Antes de iniciar algunas reformas en el domicilio pregunta si puedes contar con ayudas económicas dirigidas a cubrir gastos derivados de la adaptación del hogar.

Comenzar el proceso de adaptación cuando sólo tenemos pequeños problemas es una forma de superar la resistencia al cambio y de hacer nuestra vivienda más accesible. El **acceso al edificio** es fundamental, por lo que si vives en un piso alto sin ascensor, plantéate si te es posible mudarte a uno



más bajo. Es importante poder entrar y salir con facilidad, ya que así podrás seguir disfrutando de ese paseo diario que tanto te gusta, ir a la compra o utilizar los recursos existentes en el pueblo o barrio de tu ciudad durante muchos años.

VIVIR EN RESIDENCIAS

A veces, pensamos que el mejor lugar para vivir puede ser una residencia, debido a que la vida en la propia casa ya no es posible, bien por las condiciones de ésta, bien por las dificultades personales. Lo importante es que la decisión se tome con tiempo y de la forma adecuada. En la práctica, muchas de las decisiones se toman en medio de una crisis, lo que origina que el llevar a cabo el traslado suponga un acontecimiento muy duro.

Por tanto, es necesario hablar del tema con las personas de tu entorno, y con los familiares (las ventajas, los aspectos negativos, posibilidades de relacionarme con las personas que quiero y tengo cariño, económicas etc) porque, de esta manera se puede disminuir el efecto adverso en nuestro estado emocional. En caso, de no querer irnos a una residencia, no debemos consentir que nadie decida en nuestro lugar sobre una cuestión tan importante.



Conviene plantearse algunas preguntas como: ¿estaría dispuesta a compartir la habitación o quiero tener una habitación propia?, ¿existe la posibilidad de acceder a un centro público?, ¿tengo posibilidad de ayuda financiera por parte de la familia?, etc. Conviene hacer una lista de las residencias que podrían interesarnos, una vez que hayamos pedido información sobre ellas. Lo mejor es realizar visitas previas para preguntar todas las cuestiones que nos interesen.

Una vez en la residencia es muy importante que animemos a la familia para que realicen visitas frecuentes, sobre todo los primeros días.

Mientras vivamos en la residencia, debemos exigir que se cumplan nuestros derechos, por ejemplo, a la máxima intimidad personal, a recibir información sobre las actividades y a participar en ellas, al cumplimiento de lo acordado en el contrato, etc.

Las estancias **temporales en residencias** se utilizan generalmente en temporada de vacaciones porque además de ofrecer cierto descanso a la familia, permiten a la persona mayor disfrutar de unas vacaciones y de un cambio de ambiente.



ALGUNAS PRESTACIONES Y RECURSOS

EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

Puede darse el caso de que tu vivienda, en cuanto a construcción y equipamiento, sea adecuada, pero que necesites una ayuda exterior suplementaria. Esta se lleva a cabo por personal cualificado que se encargarán de ayudarte en diferentes tareas relacionadas con la alimentación (preparación de alimentos y servicio de compra a domicilio), el vestido (lavado y planchado de ropa en el domicilio y fuera del mismo), mantenimiento de la vivienda (limpieza cotidiana y general de la vivienda, pequeñas tareas domésticas), higiene personal, movilidad y si lo necesitaras, cuidados especiales.

CENTROS DE DÍA

Otra alternativa de la que podemos disponer son los Centros de Día que nos facilitan una atención integral para mejorar todo lo posible nuestra autonomía. Para algunos casos, se dispone de un servicio que se encarga de ir a buscar por la



mañana a la persona y acompañarla a su casa por la tarde en un vehículo adaptado.

TELEASISTENCIA

Consiste en la atención directa y personalizada ante situaciones de emergencia, inseguridad, soledad o aislamiento. Está previsto que profesionales especializados nos proporcionen apoyo puntual cuando así lo necesitemos.

RESERVA DE VIVIENDA DE PROTECCIÓN OFICIAL PARA PERSONAS MAYORES

Si necesitas cambiarte de casa, pregunta si puedes acceder a una vivienda de protección oficial, ya que se reserva un porcentaje para personas mayores.



CUIDAR A OTRAS PERSONAS

No solo la población que necesita ayuda está fuertemente feminizada, también lo está la población que la presta. La mayoría de personas que necesitan ayuda, la reciben de sus familiares y son las **mujeres quienes asumen mayoritariamente esta responsabilidad.**

Las mujeres además de hacerse cargo de la persona mayor dependiente, cuidan con frecuencia a otros familiares, y en numerosas ocasiones no cuentan con **ninguna ayuda para cuidar.**

Actualmente, entre las ayudas previstas en la Ley de Dependencia más de la mitad de las prestaciones concedidas son para el familiar que cuida de una persona mayor o anciana en el domicilio, es decir, se ha convertido en una retribución y en la posibilidad de darse de alta en la Seguridad Social, mayoritariamente para las mujeres-hijas, esposas y nueras por ser quienes les atienden. Si bien, este tipo de prestación estaba prevista como "excepcional" y siempre que se diesen las condiciones adecuadas en la vivienda.



Las diferencias entre mujeres y hombres en el cuidado informal no sólo se manifiestan en la responsabilidad de cuidar, sino también en el **tipo de cuidados** que se realizan. Las mujeres prestamos con mayor frecuencia aquellos tipos de cuidados personales y cotidianos tales como el aseo diario, ayuda para vestirse y comer, preparar la comida o realizar las tareas domesticas. Tareas todas ellas muy demandantes, mientras que los varones se centran en las actividades que tienen que ver con las gestiones o ayuda para salir de casa.

Las mujeres que cuidamos nos vemos muy limitadas en tiempo, relaciones sociales y familiares, y sobre todo laboralmente, teniendo en muchos casos que dedicarnos al cuidado como si de una jornada de trabajo se tratará.



VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES MAYORES

La violencia contra las mujeres está presente en nuestra sociedad en la que se mantiene la **desigualdad de género**. Consideramos que la violencia contra las mujeres es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada. Cualquier mujer, con independencia de su edad, puede sufrir violencia de género.

Esta violencia es empleada como instrumento para mantener **relaciones de poder** de los hombres hacia las mujeres y de este modo mantener sus privilegios frente a ellas, por lo que las mujeres mayores también podemos sufrir malos tratos por parte de nuestras parejas.

Si vives una situación de maltrato, lo más frecuente es que ésta haya comenzado tiempo atrás con conductas de abuso



psicológico que pudieron ser interpretadas como un comportamiento de protección y cariño por parte de tu pareja, cuando en realidad suelen ser conductas de control y prohibición que van afectando a nuestra capacidad de decisión y autonomía, haciéndonos vivir en una situación de dependencia, aislamiento y temor.

El aumento progresivo de la violencia puede extenderse durante un largo periodo de tiempo y por tanto es más difícil darse cuenta del proceso en el que estamos inmersas.

A lo largo del proceso de violencia, **vamos perdiendo la autoestima**, y las esperanzas de cambio de la situación, **umentando nuestro miedo** hacia la persona que nos agrede y la indefensión.

El maltrato tiene múltiples consecuencias para nuestra salud: lesiones diversas, dolores crónicos, quejas somáticas, depresión, ansiedad etc.

Cuando somos **ancianas** también tenemos riesgo de sufrir violencia de género, Con la edad nuestras funciones se van deteriorando y necesitamos mayor atención y cuidado por parte de los que nos rodean para llevar a cabo las tareas



cotidianas. No podemos olvidar el aislamiento social: las mujeres mayores víctimas de maltrato tienen menos contactos sociales. Es común que la víctima conviva únicamente con el agresor, y en muchas ocasiones sea el único cuidador.





Textos: Instituto de la Mujer

Ilustraciones narrativas: Carmen Sáez Díaz y Roser Capdevilla i Valls

Primera edición, 1993

Segunda edición, 2011

Maquetación e Impresión: Estilo Estugraf Impresores, S.L.

D.L.: M-10425-2011

NIPO: 867-11-023-9

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Impreso en papel reciclado y parcialmente libre de cloro