



Puntos Clave

MODELO DE CUIDADO CON ENFOQUE
DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO



En Alianza:



Tabla de Contenido

Introducción.....	3
Conceptos Y Definiciones Generales	3
Mitos y realidades sobre las personas mayores	4
Mito.....	
Realidad	4
Otras ideas importantes:	
.....	5
Recomendaciones	5
Derechos de las personas mayores	6
Para la Persona Mayor.....	6
Para el cuidador	6
Envejecimiento y vejez saludables	7
Para la Persona Mayor.....	7
Para el cuidador:	7
La familia en el proceso de envejecimiento	8
Para la persona mayor	8
Para el cuidador	9
Cuidado de los cuidadores de personas mayores en situación de dependencia	10
Para la persona Mayor.....	10
Para los cuidadores	10
Para le cuidado	12
Hábitos de vida saludables	12
Para el cuidador y la persona mayor	12
Alimentación.....	13
Para la Persona Mayor y el Cuidador	13
Maltrato contra las personas mayores	15
Para las personas Mayores y los Cuidadores	15
Habilidades para la convivencia intergeneracional	16
Para las personas mayores y los cuidadores.....	16

Introducción

Recuerde que:

- Una adecuada preparación para la vejez es esencial para poder disfrutar y aprovechar esta etapa de la vida de la mejor manera.
- Las personas mayores tienen sueños, necesidades y expectativas.
- La vejez es tan diversa como la vida misma y dar respuesta a esa diversidad a través de acciones y políticas públicas es un reto mayúsculo al que la Fundación Saldarriaga Concha le apuesta decididamente.
- **¿A quiénes va dirigido este material?**
 - Personas mayores
 - Personas que se encargan del cuidado de personas mayores
- **¿Con que fin?**
 - Entregar herramientas prácticas a las personas mayores para promover un envejecimiento activo.
 - Proporcionar una guía con algunos consejos básicos, para un adecuado acompañamiento de las personas mayores.

Conceptos Y Definiciones Generales

Lo que debe saber:

- Se considera como **persona mayor** a todo hombre o mujer mayor de 60 años de edad cronológica¹.
- El **envejecimiento individual** es un proceso de cambios en el cuerpo, la mente y las relaciones sociales de las personas, que inicia desde que la persona nace hasta que muere y ocurre en TODOS los seres humanos.
- La **vejez** es la etapa final de la vida, inicia alrededor de los 60 años de edad y va hasta la muerte.
- La **salud** de acuerdo con Organización Mundial de la Salud (OMS) es un estado completo de bienestar físico, mental y social, en armonía con el medio ambiente. NO es la ausencia de enfermedad.
- El **cuidado** es cualquier acción que ejerce una persona, con intención de proteger a otra persona.
- El **cuidador** es aquella persona que cuida a otra afectada por cualquier tipo de limitación o necesidad.
- La **dependencia** es la situación de una persona que no puede valerse por sí misma para desenvolverse en situaciones personales (como el autocuidado) o sociales.
- **Autonomía funcional** es la capacidad de la persona para llevar a cabo las tareas más elementales de la vida diaria sin ayuda, logrando relacionarse y desenvolverse adecuadamente con otras personas y su entorno.



1 Organización Panamericana de la Salud

Mitos y realidades sobre las personas mayores

Mito	Realidad
TODAS las personas mayores son muy parecidas.	Las personas mayores son un grupo de población muy diverso, con muchas diferencias en su forma de ser, sus preferencias y su estilo de vida, entre otras.
Las personas mayores tienden a estar SOLAS.	La mayoría de las personas mayores mantienen contacto con familiares y amigos y suelen participar en múltiples actividades con otras personas.
Las personas mayores están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas.	Gran parte de las personas mayores viven de forma independiente y gozan de una buena salud.
Las personas mayores tienen problemas de memoria.	Puede existir algo de pérdida de la memoria, sin embargo por lo general no es lo suficientemente severo para afectar la funcionalidad de la persona mayor.
Las personas mayores están deprimidas	Las personas mayores presentan menos depresión que otros grupos de edad, en especial cuando son activos dentro de su comunidad.
Las personas mayores son difíciles de tratar y tienden a volverse más tercas con el tiempo.	Por lo general, la personalidad de las personas se mantiene igual a lo largo, por lo que el hecho de ser una persona mayor no implica que la personalidad cambie.
Las personas mayores no son capaces de enfrentar el deterioro físico y mental que puede acompañar el envejecimiento.	La mayoría de las personas mayores se ajustan con éxito a sus condiciones y pueden llevar una vida saludable valiéndose por sí mismos.



Otras ideas importantes:

- La inteligencia NO disminuye con la edad
- La persona mayor está en **capacidad de aprender**
- La persona mayor NO pierde la **capacidad sexual**
- La persona mayor **debe convivir con personas de todas las edades**
- La persona mayor **tiene futuro**
- La persona mayor **tiene capacidad de tomar decisiones**
- La Vejez NO es enfermedad



Recomendaciones

Para el cuidador

Recomendaciones a tener en cuenta cuando interactuamos con una persona mayor:

- Mire a la persona, reconózcala.
- Recuerde que la vejez es una etapa más en el transcurso de la vida y que usted probablemente va a llegar allá.
- A las personas mayores es importante hablarles de acuerdo a su edad. Son adultos. No son niños.
- Sea amable con la persona, a usted le gustaría que lo fueran con usted.
- Pregunte primero, no decida por la persona.
- Póngase en su lugar. No se ponga en su sitio.
- Respete y comprenda la manera en que la persona hace las cosas. Ella entiende la suya.
- Evite las burlas y la lástima, eso puede dañar la autoestima de la persona. Sin importar la cuestión a tratar, debe usarse un trato cordial.
- Sea cauto con el contacto físico.
- Al recibir alguna petición de ayuda, responda con amabilidad; todos somos diferentes y por ende todos necesitamos de todos.
- Llame a la persona por su nombre. No le ponga etiquetas ni rótulos.
- Tenga en cuenta el contexto cultural, pregúntele a la persona cómo referirse a ella.
- Sea paciente.
- Deshágase de los prejuicios, permita que las cosas fluyan y aprenda del proceso.
- Si debe repetir una información o instrucción, hágalo de forma cordial y tantas veces como sea necesario o busque otras formas para transmitir el mensaje.

Derechos de las personas mayores

Para la Persona Mayor

- De acuerdo con la legislación colombiana a las personas mayores se les reconocen los siguientes derechos:
 - La no discriminación por edad.
 - El derecho a la vida y a una muerte digna.
 - El derecho a la integridad personal.
 - El derecho a la participación en la vida política, social y cultural.
 - El derecho a un nivel de vida adecuado y a los servicios sociales.
 - El derecho a la SALUD.
 - Derecho a la educación y la cultura.
 - El derecho a una vivienda y a un entorno saludable también es protegido
 - Subsidio alimentario en caso de indigencia.
 - El derecho al ejercicio de la actividad profesional, respetando sus condiciones físicas, intelectuales y psíquicas.
 - El derecho a la seguridad social.

Para el cuidador

- El **envejecimiento activo** es una estrategia que se enfoca en el mantenimiento de unos mínimos niveles de salud, autonomía y presencia activa en la sociedad durante la vejez.
- Algunos componentes importantes del envejecimiento activo son:
 - Tener una dieta adecuada
 - Realizar ejercicio físico
 - Mantener un peso adecuado
 - Evitar el consumo de tabaco, alcohol o drogas
 - Detección temprana de las enfermedades y adecuado manejo de estas.
 - Llevar a cabo un entrenamiento de funciones como la memoria, lectura y escritura.
- Organismos y entidades que se encargan de la defensa de los derechos humanos
 - La **Procuraduría General de la Nación** que es la entidad que representa a los ciudadanos frente al Estado.
 - La **Defensoría del Pueblo**
 - La **oficina del Alto Comisionado para los derechos humanos** forma parte de la Secretaría de las Naciones Unidas
 - **El Comité Internacional de la Cruz Roja**
 - **Organización de los Estados Americanos**
 - **Amnistía Internacional**





Envejecimiento y vejez saludables

Para la Persona Mayor

- Vejez no es sinónimo de enfermedad y es posible llevar una vejez saludable.
- **Sueño** en los Adultos Mayores:
 - Es normal que las personas mayores duerman una menor cantidad de tiempo y se despierten durante la noche.
 - Lo más importante con respecto al sueño es que este sea suficiente para que la persona no se sienta cansada durante el día y pueda llevar a cabo todas sus actividades.
 - Tenga en cuenta que una mala alimentación y algunos medicamentos o enfermedades pueden afectar el sueño.
 - En caso de sentirse cansado todo el tiempo, incapacidad para lograr dormir o cualquier cambio en su patrón de sueño consulte a su médico.
- La **incontinencia urinaria** y la **incontinencia fecal** se refieren a la pérdida involuntaria de la orina o materia fecal, respectivamente.
 - En muchos casos estas condiciones se pueden curar con un adecuado manejo.
 - Siempre se debe consultar al médico ante la presencia de estas condiciones.
 - El hecho de no manejarlas adecuadamente puede traer complicaciones como infecciones, ulceraciones y aislamiento social, entre otras.
- La **inmovilidad** es la reducción de la capacidad para desempeñar actividades de la vida diaria.
 - Para tener en cuenta: Puede ser secundaria a enfermedades, medicamentos y alteraciones nutricionales, entre otras.
 - La prevención de **caídas** es una de las medidas más importantes para evitar el deterioro de la salud.

Para el cuidador:

- No debe **automedicarse**. Ningún medicamento es inofensivo independiente de que sea “naturista”.
- La interacción social es la mejor forma de combatir el **aislamiento** y evitar la **depresión**.
- La pérdida de la memoria puede presentarse durante la vejez con alteración leve sin generar discapacidad
- En casos donde se presenta de forma rápida o es muy severa es importante consultar al médico para establecer la causa e instaurar algún tratamiento para evitar la progresión de la misma.
- El **duelo** es la respuesta normal a la pérdida de un ser querido. Sin embargo, cuando este afecta el funcionamiento normal de la persona o es muy prolongado (más de un año), se debe buscar atención médica.

- ¿Cuáles son algunos signos de alarma para consultar al médico?
 - Orinar mucho, presentar mucha sed y mucha hambre
 - Presentar desmayos o caídas
 - Si presenta el peor dolor de cabeza de su vida
 - Si esta orinando poco y se le hinchan los pies
 - Si está cansado todo el tiempo, con mucho sueño durante el día
 - Dolor en el pecho
 - Dificultad para respirar (si siente ahogado, como si le faltara el aire)
 - Si presenta tos que dura más de dos semanas o es muy severa
 - Ardor al orinar o orina espumosa
 - Fiebre (Temperatura mayor a 38°C) o Hipotermia (Temperatura menor a 36°C)
 - Dolor en las piernas que aumenta cuando camina y disminuye con el reposo
 - Pérdida de peso a pesar de estar comiendo lo mismo o falta de apetito
 - Sangre en la orina o en la deposición
 - Aparición de “masas o bultos” debajo de la piel o nuevos lunares o lesiones en la piel.
 - Alteraciones en la visión (visión borrosa, visión doble o puntos ciegos)
 - Alteraciones la audición (disminución de la audición o pitos en los oídos)
 - Dolor abdominal o dolor de espalda severos
- Recuerde que estos son solo algunos de los signos de alarma a los que debe estar atento y es importante tener en cuenta las condiciones individuales de la persona y la aparición de cualquier síntoma nuevo a la hora de tomar la decisión de consultar.

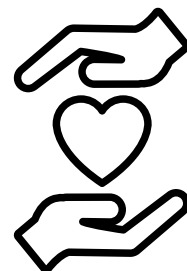
La familia en el proceso de envejecimiento

Para la persona mayor

- La **familia** es un conjunto de personas, relacionadas entre sí por nacimiento elección, con sentimientos afectivos entre ellas y con recursos económicos y sociales comunes.
 - Es fundamental en el proceso de crecimiento personal.
 - Satisface las necesidades básicas de cada uno de sus miembros: vivienda, abrigo, alimentación, protección, apoyo, pertenencia, afecto y valores.
 - Esta evoluciona a través del tiempo y los roles de cada individuo pueden ir cambiando con el paso de los años.



- Existen diferentes estructuras familiares.
- Las familias frente a las personas mayores deben:
 - Reconocer el rol de la persona mayor como miembro y formador de la familia.
 - Valorar su experiencia.
 - Propiciar los encuentros con hijos, nietos y otras personas mayores.
 - Respetar la autonomía y procurar la independencia de la persona mayor.
 - Reconocer su papel de cuidadores al interior de la familia, cuando haya lugar a ello.
- ¿Qué pasa cuando una persona mayor se enferma dentro de la familia?
 - El apoyo de la familia es fundamental para ayudar a minimizar el impacto de la enfermedad en la persona mayor.
 - El cuidado de la enfermedad es una responsabilidad compartida, y no le compete únicamente al enfermo o al sistema de salud.



Para el cuidador

- El rol de la persona mayor en la familia
 - Es un agente unificador dentro de la familia y transmite conocimiento y sabiduría a todos sus miembros.
 - En algunos casos son los principales proveedores económicos de la familia
 - También pueden cumplir el rol de cuidador de otras personas dentro de la familia (por ejemplo los nietos u otras personas mayores).
 - Pueden realizar gestiones, reparaciones domésticas, limpieza del hogar y compras.
- Cuando el cuidado de la persona mayor esta más allá de las capacidades de la familia existen diversas opciones. Estas incluyen:
 - Cuidados brindados por una persona externa a la familia (enfermera, auxiliar o cuidador informal) a domicilio
 - Centros día
 - Hospitales día
 - Unidades de mediana estancia
 - Instituciones de internamiento prolongado.
- Internamiento de las personas mayores
 - La decisión de internamiento de una persona mayor debe ser una decisión concertada por la familia.
 - A la hora de escoger la institución es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - La limpieza y seguridad del lugar, la presencia de suficiente personal que esté capacitado y certificación de la secretaria de salud.
 - El lugar tiene una apariencia agradable y está libre de malos olores.
 - En caso de tener dudas asesórese de familiares de personas que vivan ahí.



Cuidado de los cuidadores de personas mayores en situación de dependencia

Para la persona Mayor

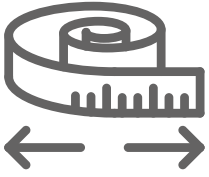
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud existen distintos componentes vinculados a la dependencia en adultos mayores, pudiendo estar asociados a una situación de discapacidad o a problemas de fragilidad y vulnerabilidad.
 - Dificultades para la realización de Actividades **Básicas** de la Vida Diaria (ABVD): comer, controlar esfínteres, usar el inodoro, vestirse, bañarse, trasladarse, deambular, etc.;
 - Dificultades para la realización de Actividades **Instrumentales** de la Vida Diaria (AIVD): uso del teléfono, cuidado de la casa, salida de compras, preparación de la comida, uso de medios de transporte, uso adecuado del dinero y responsabilidad sobre sus propios medicamentos, etc.
- Algunas funciones de un cuidador son:
 - Brindar compañía y ayudar a realizar actividades diarias
 - Organizar e higienizar el hábitat con la persona
 - Fomentar, sostener y articular las redes de apoyo en la comunidad, salidas programadas, visitas a familiares e incorporación a grupos de pares.
- Los cuidadores pueden ser:
 - **Informales** si no son remunerados económicamente por el cuidado que realizan (por lo general son familiares)
 - **Formales** por lo general son cuidadores con formación profesional que reciben una remuneración económica (por ejemplo enfermeras).
- Es importante resaltar que la condición de persona mayor no implica dependencia. En muchos casos las personas mayores están en capacidad de desempeñarse como cuidadores dentro de la familia.

Para los cuidadores

- Con respecto al cuidado de un familiar dependiente, lo más importante es que este pueda recibir el mejor cuidado posible en un ambiente seguro.
- Cuando se encuentre al cuidado de una persona dependiente tenga en cuenta los siguientes puntos:
 - **Favorezca su autonomía:** Ayúdele únicamente en situaciones donde sea estrictamente necesario y enseñe a hacer por sí solo el mayor número de actividades posibles.
 - **Favorezca su autoestima:** Permita que tome sus propias decisiones, si esta en capacidades de hacerlo, e involúcrelo en las decisiones familiares, en cuanto sea posible.

- **Acondicione la vivienda:** De acuerdo con las limitaciones de la persona, elimine obstáculos e introduzca utensilios útiles que se ajusten a sus necesidades.
- **Sea paciente y disponga de suficiente tiempo:** En la medida de lo posible propicie que la persona mayor realice su **aseo personal y alimentación** por sí sola, tolerando el ritmo particular al que las capacidades de la misma le permitan realizar estas actividades.
- El rol de cuidador y sentimientos asociados
 - **Positivos:** Satisfacción, felicidad, orgullo y simpatía, al estar ayudando a un ser querido
 - **Negativos:** Agotamiento, aislamiento, pérdida, culpa y rabia como consecuencia de la tensión y el cansancio que acompañan este rol.
 - Es importante que el cuidador entienda que sus **sentimientos negativos** no son secundarios a falta de cariño por su familiar, y que busque soluciones para manejar los desencadenantes de estos.
- El Riesgo de Sobrecarga del Cuidador, algunos signos de alarma:
 - Sentirse con poca energía
 - Aislarse, sentirse aburrido, indiferente
 - Presentar poca tolerancia con la persona bajo su cuidado
 - Sentimientos de culpa
 - Descuido de su propia salud
 - Quejas de dolores físicos
 - Incremento en el consumo de alcohol, tranquilizantes u otras sustancias psicoactivas.
- Con miras a mejorar sus habilidades de afrontamiento como cuidador tenga en cuenta lo siguiente:
 - Recuerde que no puede controlar del todo la condición de la persona bajo su cuidado, pero si muchos aspectos de cómo esta afecta a su familia.
 - Siempre priorice en su autocuidado, maneje adecuadamente su tiempo y energía.
 - El cuidado es un trabajo de equipo, ya que es una labor muy grande para una sola persona.
 - Recuerde que su ser querido no está siendo “difícil” a propósito y enfóquese en disfrutar lo que él o ella aún puede hacer, sin lamentarse por lo que no puede hacer.
 - No se olvide de sus otras relaciones. Usted también necesita amor, comprensión y apoyo de otras personas.
 - Concéntrese en aspectos positivos del cuidado.





Para el cuidador

- Con respecto a los conocimientos deseables en un cuidador:
 - Edúquese sobre la condición de la persona mayor bajo su cuidado, y diferentes técnicas empleadas por otros cuidadores, de personas mayores en una condición similar.
 - Conozca los recursos disponibles para usted como cuidador y para la persona bajo su cuidado.
 - Busque apoyo dentro de su familia o grupo de amigos, asista a grupos de apoyo y, en caso de ser necesario, busque ayuda profesional.
 - Considere aspectos legales y financieros, idealmente mientras exista una “ventana de oportunidad” para que la persona afectada tome decisiones.
 - Venza el temor a la crítica y ayude a otras familias.
 - Apóyese en técnicas no agresivas para el manejo de la ira y la frustración (espirituales, escribir, hacer ejercicio) y favorezca relaciones con otras personas con intereses y objetivos comunes.
 - Establezca nuevos objetivos para su desarrollo personal y profesional.
 - Crea en sus capacidades y aprenda a manejar las situaciones estresantes.
- Cuidado al Final de la Vida
 - Dar alivio al sufrimiento y preservar la dignidad del enfermo sin adelantar ni postergar la muerte.
 - Las enfermedades crónicas presentan síntomas que pueden controlarse durante varios años y no tienen un tiempo definido hasta la muerte.
 - El enfermo puede permanecer en estado de dependencia varios meses y requerir cuidados especiales.
 - Es importante mantener una adecuada nutrición e hidratación y generar un programa individualizado de actividades y ejercicios que se enfoquen en mantener la movilidad y evitar la aparición de lesiones en piel.

Hábitos de vida saludables

Para el cuidador y la persona mayor

- Todas aquellas conductas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden en el bienestar físico, mental y social.
 - Evite los excesos
 - Incluya actividades deseables para alcanzar su bienestar y cuidar mente y cuerpo. Realice ejercicio físico teniendo en cuenta las recomendaciones de su médico, y realice ejercicios de respiración como por ejemplo: tomar aire contando hasta tres, sostener el aire contando hasta dos y soltar el aire contando hasta tres (repetir tres veces seguidas, al menos una vez al día).
 - Realice actividades de meditación
 - Recuerde comer 5 veces al día.
 - Recuerde levantarse de la cama durante el día, y buscar dormir de 7 a 8 horas en la noche. Evite dormir durante el día. Realizar actividades durante

el día (mantenerse ocupado y distraído) promueve que usted pueda dormir mejor en la noche.

- Principales hábitos de higiene personal
 - La ducha diaria es la mejor forma de aseo
 - El lavado del cabello
 - El aseo de las uñas.
 - El cuidado de los ojos.
 - La higiene de la nariz, manos, boca, oídos y genitales.
 - La higiene de la vivienda.
- Actividades de ocio, recreación y uso del tiempo libre en el contexto del envejecimiento activo
 - Disfrute de la naturaleza, sin exponerse a ambientes inseguros o peligrosos.
 - Viaje, salgase por un tiempo de su entorno habitual.
 - Busque un pasatiempo que le produzca satisfacción.
 - Genere espacios con la familia o amigos, y organice paseos o excursiones con su familia
 - Lea, escriba, recuerde experiencias positivas y busque aprender cosas nuevas (idiomas, arte, música).
 - Transmita su conocimiento y experiencias a las otras personas.

Alimentación

Para la Persona Mayor y el Cuidador

- En cuanto a la alimentación las personas mayores deben consumir los siguientes alimentos:
 - Cereales integrales, enriquecidos y fortificados, como el arroz integral y pan 100% de trigo integral
 - Verduras de colores brillantes, como zanahorias y brócoli.
 - Frutas de colores intensos, como fresas, frambuesas y melón.
 - Productos lácteos bajos en grasa (o sin grasa).
 - Frijoles, nueces, pescados, aves, carne magra y huevos.
 - Aceites vegetales líquidos y pastas bajas en grasas saturadas y grasas trans.
- La dieta de una persona mayor debe estar compuesta por al menos 4 comidas:
 - **Desayuno:** Muy importante para empezar el día con energía. Debe basarse en carbohidratos. (Leche, cereales, tostada, galletas).
 - **Almuerzo:** Debe de contener carbohidratos (arroz, papa, yuca, platano o pasta), proteínas (carne, pollo o pescado) y grasas (Idealmente grasas vegetales como aguacate).
 - **Merienda:** Se pueden comer 1 o 2 meriendas al día, entre las 3 comidas principales, de acuerdo a las preferencias de la persona. Debe ser basada en carbohidratos (leche, galletas, fruta).
 - **Cena:** Debe contener carbohidratos y porciones pequeñas de proteínas y de grasas (carne o pescado plancha, verdura, yogur).



- Otras recomendaciones importantes con respecto a la alimentación son:
 - La dieta debe ser lo más variada posible.
 - Elija alimentos frescos y preparaciones sencillas (vapor, plancha, horno)
 - Como pausadamente y mastique bien (hasta 100 veces cada bocado)
 - Reduzca el consumo de carnes y grasas animales
 - Reduzca el consumo de sal, dulces, café, té y bebidas gaseosas
 - Tome abundantes líquidos, alrededor de 8 vasos de agua al día.
 - Limite al mínimo el consumo de alcohol

Actividad Física y Otras Recomendaciones

- Evite el consumo de cigarrillo.
- Mantenga un peso adecuado.
- La caminata es un tipo de actividad física que resulta apta para la mayoría de las personas mayores y confiere múltiples beneficios a su salud. Algunas recomendaciones a la hora de realizar esta actividad son:
 - Desplácese por lugares conocidos y preferiblemente acompañado.
 - Use bastón si tiene dificultad para caminar y cuídese de los pavimentos resbalosos.
 - Respete las señales de tránsito.
 - Utilice ropa fácilmente visible.
- En caso de no poder caminar, considere actividades como la natación, la bicicleta o ejercicios de estiramiento que pueden ser realizados en casa (se pueden buscar tutoriales en internet)
- El ejercicio regular ayuda a prevenir la obesidad, la diabetes y el estreñimiento, y mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento y disminuye la fatiga
- No olvide consultar a su médico antes de comenzar a practicar actividad física por primera vez.
- Recuerde establecer periodos de descanso e hidratación durante el ejercicio, evite esfuerzos muy intensos y PARE si se siente mal.
- Después del ejercicio o de cualquier actividad física es necesario beber mucha agua a pequeños sorbos y no excesivamente fría.



Maltrato contra las personas mayores



Para las personas Mayores y los Cuidadores

- **Maltrato:** Toda acción que realiza una persona con el fin de hacer daño inmediato a otra persona ya sea a nivel físico, psicológico o emocional.
- El maltrato a las personas mayores se caracteriza porque:
 - Los agresores suelen ser personas que están en contacto continuo con la persona mayor.
 - Los agresores pueden tener una historia de enfermedad psiquiátrica o violencia.
 - Afecta a personas de todos los grupos socioeconómicos.
 - Las personas afectadas desarrollan con frecuencia sentimientos insuperables de miedo, aislamiento e ira, entre otros.
 - Muy pocos de los casos de maltrato son denunciados a las autoridades.
- La persona mayor que es víctima de maltrato suele experimentar los siguientes sentimientos:
 - Impotencia, culpa, vergüenza, temor y ansiedad
- Puede experimentar negación y estrés postraumático
- Algunos factores que pueden contribuir al maltrato en las personas mayores son:
 - Consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
 - Un alto grado de dependencia.
 - Dificultades económicas, hacinamiento y falta de privacidad.
- Signos de alarma para posible maltrato:
 - Físico: Caídas y lesiones no explicadas, desnutrición o una pobre higiene personal.
 - Sexual: Conducta sexual atípica, agresividad o retraimiento, infecciones genitales o sangrados recurrentes y ropa desgarrada o con sangre.
 - Conductuales y emocionales: aislamiento social, cambios en hábitos alimentarios o de sueño, evasión del contacto visual o físico con el cuidador.
 - Económicos: cambios en el testamento, retiros de dinero o movimientos de cuentas no explicados, pérdida de objetos personales y el nivel de atención de la persona mayor no está a la altura de sus medios.



Habilidades para la convivencia intergeneracional

Para las personas mayores y los cuidadores

- **Intergeneracionalidad:** TODAS las generaciones son importantes dentro de la sociedad, desde los más jóvenes hasta los más viejos, y el hecho de que estas se relacionen entre sí ayuda a mejorar la vida de los individuos, las comunidades y a construir una sociedad mejor para todos.
- El rol del **adulto mayor** en la familia y la comunidad como **agente para la construcción de paz** dentro del enfoque intergeneracional:
 - A través del ejemplo, conocimiento, sabiduría y experiencia.
 - Debe promover buenas actitudes y valores en los miembros más jóvenes, proveer buen ejemplo y prevenir malas influencias.
 - Fomentar el respeto por los demás, por sus creencias y por sus bienes, tanto en la familia como en la comunidad.
 - Identificar los daños causados por el conflicto armado y trabajar de forma personal, familiar y comunitaria para repararlos
 - Superar el odio y perdonar aquellas situaciones derivadas del conflicto
 - Ayudar a romper ciclos de violencia, identificando y promoviendo la convivencia y solución pacífica de los conflictos que puedan surgir
- Con el fin de mejorar la convivencia intergeneracional son necesarias las **habilidades para la vida**, que son las aptitudes necesarias para comportarse de manera adecuada y enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria. Estas se pueden dividir en 3 grupos:
 - **Habilidades cognitivas:** La capacidad de entender y aprender.
 - **Habilidades sociales:** La capacidad de relacionarse con otras personas.
 - **Control de emociones:** La capacidad de controlar el estado de ánimo.
- Beneficios y logros del trabajo intergeneracional:



Personas Mayores	Personas Jóvenes
Cambios en el humor, aumento de la vitalidad, mejora de la capacidad para hacer frente a la enfermedad física y mental.	Incremento del sentimiento de valía, autoestima y confianza en sí mismo.
Incremento en el sentimiento de valía personal, huida del aislamiento, renovado aprecio por las propias experiencias de la vida pasada, incremento de la autoestima y de la motivación.	Menor soledad y aislamiento, tener acceso al apoyo de adultos durante momentos de dificultad.
Oportunidades de aprender.	Aumento del sentimiento de responsabilidad social.
Reintegración en la familia y en la vida comunitaria.	Percepción más positiva de las personas mayores y conocimiento sobre estas.
Compartir experiencias y tener una audiencia que aprecie sus logros, así como el respeto, honor y reconocimiento por su contribución a la comunidad.	Dotarse de habilidades prácticas, mejora de los resultados en la escuela y mejora de las habilidades lectoras.
Aprender acerca de la gente joven.	Menor implicación en actos violentos y menor uso de drogas, mejor estado de salud.
El desarrollo de habilidades sociales y el uso de nuevas tecnologías.	Aumento del optimismo, fortalecimiento frente a la adversidad e incremento del sentido cívico y de la responsabilidad hacia la comunidad.
<i>Transmitir tradiciones, cultura y lenguaje.</i>	<i>Aprendizaje sobre la historia y los orígenes y sobre las historias de los otros.</i>
<i>Pasarlo bien e implicarse en actividades físicas y exponerse a la diferencia.</i>	<i>Construcción de la propia historia de vida, disfrute y alegría y respeto por los logros de los adultos.</i>

