

1 de Octubre: Día Internacional de las Personas Mayores

Desde el Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Zona Andina queremos compartir que cada 1 de Octubre desde hace más de 30 años, en todo el mundo se conmemora el Día Internacional de las Personas Mayores (PM). Este día se nos presenta como una oportunidad para poder hablar sobre el cuidado en salud mental de las PM y, nos invita a que podamos preguntarnos por la vejez, pensándola y recorriéndola como un territorio complejo:

¿Qué nos pasa cuando aparece la pregunta por la vejez? ¿Cuáles son algunos de los estereotipos, mitos y prejuicios sobre esta etapa de la vida?

Algunas consideraciones al respecto:

- La denominación de las PM como abuelos/as: a lo largo de la vida desempeñamos distintos roles en distintos ámbitos. No podemos limitar a las personas a un solo rol. Además, no todas las PM son padres o madres y por lo tanto no son abuelas/os. Todos somos portadores de un nombre.
- La discriminación por edad (edaísmo) y la gerontofobia: ¿qué sucede con el miedo a envejecer y con una cultura que exacerba la juventud? Somos parte de la sociedad de consumo en donde se promueve que hay que evitar el envejecimiento: cremas anti-arrugas, medicamentos, cirugías y distintas prácticas destinadas a “*frenar el paso del tiempo*”. Es que el paso del tiempo nos incomoda, nos enfrenta a la única certeza que tenemos como seres humanos: no somos inmortales.
- La soledad y el abandono: estar sólo no es sinónimos de sentimiento de soledad. Se puede sentir soledad aun estando rodeado de gente, angustia por no sentirse acompañada/o. El abandono afectivo es una de las causas frecuentes de depresión en las PM.
- Las PM no son todas iguales. Los procesos de envejecimiento se dan dentro de cierto marco socioeconómico, cultural, material y simbólico que va delineando posibles modos de envejecer y de vivir la vejez. Por ello es fundamental el análisis de la particular e individual forma en la que el soma, la dimensión psíquica subjetiva, la historia de vida y el contexto sociocultural y familiar se articulan y entretienen para dar cuenta de la trama de cada envejecer. Por esta razón no podemos universalizar ni homogeneizar la vejez, sino hablar de **vejezes** y de distintas formas de envejecer: **envejecimiento diferencial**.
- Las personas mayores no son asexuals/as y/o impotentes: la sexualidad es un aspecto sobre el que abundan mitos y prejuicios. La sexualidad nos acompaña desde el día en que nacemos hasta la muerte. Hay múltiples formas de vivir y ejercer la sexualidad, ya que ésta es algo dinámico que arma un entramado siempre singular, siempre diverso. La sensibilización de la sociedad en su conjunto (instituciones, profesionales de la salud, medios masivos de comunicación y las propias personas mayores) sobre esta temática, contribuiría a ir derribando tabúes, resolver las problemáticas que pudieran presentarse y considerar al ejercicio y al disfrute de la sexualidad como un derecho de todas las PM.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores promueve, protege y asegura el pleno goce y ejercicio de los derechos

de quienes están transitando esta etapa del curso vital. Se pronuncia contra los estereotipos y prejuicios que ocasionan prácticas de exclusión y discriminación, las que afecta fuertemente la calidad de vida de las PM restringiendo y/o anulando el ejercicio de los derechos y libertades en igualdad de condiciones en las esferas política, económica, social, cultural y en una diversidad de otros ámbitos y aspectos de la vida pública y privada.

A partir de la CIPDHPM las PM ya no son consideradas como Beneficiarios sino como Titulares de Derechos, cambio que da cuenta de una concepción que incluye el reconocimiento y la valoración de la contribución que las mismas hacen a la sociedad y las posibilidades de transitar una vejez activa, saludable (que no significa ausencia de enfermedades) y empoderada.

Envejecimiento activo y saludable es la posibilidad de mantener la capacidad funcional que permita el mayor grado de autonomía posible y el bienestar durante esta etapa del curso vital, más allá que la persona requiera apoyos o asistencia en diversas situaciones y actividades de la vida diaria.

Cabe señalar que muchas veces familiares y allegados con el ánimo de “ayudarles” o “facilitarles” las cosas, pueden llegar a obstaculizar las posibilidades de esa persona para mantener su autonomía es decir su capacidad para decidir, pudiendo generar dependencia o un mayor grado de la misma.

Soñar, aprender, tener proyectos, participar en la comunidad, mantener vínculos sociales y afectivos, entre otros, son indicadores y promotores de salud a lo largo de toda la vida de los seres humanos, por lo tanto también los son durante la vejez. Por ello es una responsabilidad de la sociedad en su conjunto, trabajar en pos de lograr el buen trato y las condiciones que posibiliten a las PM transitar un envejecimiento activo y saludable.

Los profesionales que trabajamos con PM, desde las distintas disciplinas que integran la Gerontología (entre ellas la psicología y la psicogerontología como especialidad), tenemos la responsabilidad de revisar nuestra concepción sobre la vejez y los procesos de envejecimiento, para de este modo detectar prejuicios que pudieran estar sesgando nuestra mirada y nuestras intervenciones, así como también conocer y tener como marco referencial la CIPDHPM trabajando en función de su difusión e implementación desde nuestras posibilidades de acción.

Antes de iniciar cualquier consulta o tratamiento psicológico confirmá que esa persona que dice ser profesional está habilitada/o para ejercer la psicología. Accedé aquí al listado de psicólogas y los psicólogos:

<https://cpzonandina.org/profesionales/listado-de-colegiados/>

Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Zona Andina de Río Negro.

Lic. M. Victoria Perdomo (M.P. 947)

Lic. Pedro Silin (M.P. 2055)

Lic. Marisa Silva (M.P. 453)

Comisión de Prensa - CPZA