



**La Cultura
del Buen Trato**
hacia las personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**

La **Cultura** del **Buen Trato** hacia las **Personas Mayores**

El ser humano es un ser social. Esto quiere decir que nos relacionamos, interactuamos, nos comunicamos con otras personas, tanto a través del lenguaje como de nuestros gestos y nuestra actitud ante los demás. Esta comunicación continua, afecta a los sentimientos y al comportamiento de cada una de las personas.

Comunicar es ejercer cómo ser humano, expresarse, interactuar con otros, relacionarse, proyectarse y abrirse al mundo.

Todos los seres humanos tenemos derecho a que esta interacción se produzca dentro del marco del Buen Trato, esto es, con la posibilidad de comunicarnos en cada ocasión, de forma que se respeten nuestros derechos y respetemos los derechos de los demás.

El Buen Trato implica para las partes que interactúan:

- **Interaccionar positivamente**, tanto en lo que se expresa como en la forma de expresarlo. La interacción positiva se desenvuelve en un ambiente de respeto, de valoración hacia la otra persona y en la creencia de que ambas personas saldrán beneficiadas de la misma.
- **Ser capaces de desarrollar empatía**, ponernos en el lugar del otro. Visualizar todos los

aspectos positivos y el punto de vista del otro, aunque no coincida con los nuestros.

- **Comunicarnos de forma efectiva**, para que esta comunicación nos permita conocer y expresar nuestras necesidades y deseos, y escuchar y comprender los de los demás.
- **Reconocer las posibilidades físicas y emocionales de los demás**. Tratar de satisfacer no sólo las necesidades materiales, sino también las emocionales y afectivas, como personas.
- **Negociar**, para ser capaces, mediante el diálogo, de resolver los conflictos que pueden aparecer en el día a día.



Tenga en cuenta:

- Cuanto más **abiertos** estemos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos, más fácilmente podremos aceptar y reconocer los sentimientos de los demás.
- Las emociones y sentimientos no sólo se manifiestan con palabras. Utilizamos también **expresiones no verbales**, como los gestos, la postura, el tono de la voz, la mirada o el silencio, que son una parte muy importante en las formas de relación y de expresión entre las personas.
- La **falta de empatía** hace que unas personas puedan llegar a dañar a otras.

La edad no implica diferencias ni en el buen trato ni en el respeto de los derechos. Las personas mayores gozan de una serie de derechos que hay que promover, eliminando los obstáculos que impidan su realización.



Las personas mayores deben sentirse **bien tratados** en el entorno en que se desenvuelve su vida cotidiana. A su vez, también las personas mayores han de **respetar** y **mantener** el buen trato en su entorno.

En una sociedad que se precie en valores, solidaria, abierta y respetuosa, las personas mayores han de ser una **prioridad**, garantizándoles un **envejecimiento activo** y la **mejor calidad de vida posible**.

La **Constitución Española** establece los derechos y deberes de todas las personas de este país, incluidas las personas mayores y como se los ha de respetar.

Además en nuestra **Comunidad Autónoma** existe la **Ley de Atención y Protección a las Personas Mayores**, que destaca una serie de derechos para las personas mayores: Igualdad, Integridad, Honor, Intimidad y Derecho a la Propia Imagen, Libertad Ideológica y de Expresión, Participación y Asociacionismo, Protección de la Salud, Alojamiento adecuado y Protección Jurídica.



Estos derechos han de asegurar que las personas mayores:

- Son **tratadas con respeto**. La falta de respeto es una forma de trato inadecuado.
- Son **escuchadas** con atención y no se pone en duda lo que dicen, por el hecho de ser mayores.
- Son **aceptadas** como son.
- Son **ayudadas** a resolver conflictos mediante el diálogo para poder llegar a acuerdos.
- **Participan** en la toma de decisiones y actividades que les afectan dentro y fuera de la familia.
- **Procuran el autocuidado** en las actividades de su vida diaria.
- **Disponen de posibilidades dignas de ocupación** del ocio y tiempo libre.
- **Tienen una atención individualizada** de los profesionales, de los centros sociales y sanitarios. Que estos puedan conocer sus preocupaciones e intereses, garantizando sus necesidades básicas y su salud.



- **Se sienten reconocidas** por su experiencia, sus conocimientos.
- **Se sienten seguras.** Tanto en su domicilio como fuera de él.
- Tienen la **garantía de una economía** que posibilite su independencia.

Así mismo al igual que se han de hacer cumplir estos derechos, las personas mayores tienen, como toda la ciudadanía, unas **obligaciones** tanto **jurídicas** como **personales**, a las que han de estar atentas.



Si es usted una persona mayor

- **Comuníquese:** Es fundamental para su calidad de vida que se relacione. No se aíse del mundo. Siga en contacto con los demás: familia, amistades, vecinos, instituciones... Una llamada, una visita es la mejor inversión.
- Facilite la búsqueda de momentos para compartir en familia o con otras personas de tu entorno y exprese sus necesidades de afecto.
- **Participe** en actividades sociales y de la comunidad, que le permitan comunicarse y conocer gente nueva. Transmita valores positivos, difunda su **experiencia** y no permita que vejez sea sinónimo de pasividad, inactividad y/o enfermedad.
- No deje de **aprender**, es un proceso que no tiene final. Mantenga el deseo de aprender con ilusión e interés por



adquirir nuevos conocimientos, superar nuevos retos, aunque sean pequeños.

- Crea en su **valor** como **persona** y defienda su derecho a que se le reconozca.

- Tome **decisiones** sobre sus asuntos: las pertenencias, la correspondencia, el dinero... Pida ayuda si necesita que le aclaren algo: cuentas, testamentos, puede decidir quién y cómo le ayudan. **Pregunte** a profesionales aunque recuerde que la última palabra debe ser la suya.

- Defienda su derecho a **hacer** las cosas que realmente sí puede hacer. Es importante que siga haciendo todo aquello de lo que sea capaz, aunque tarde más, o lo haga a **su manera**.

- Aunque sea una persona de edad, tiene **derecho** a ser informada, al respeto a su dignidad, a su intimidad y privacidad y a poder decidir sobre los aspectos esenciales de su vida, mientras sea capaz de ello.

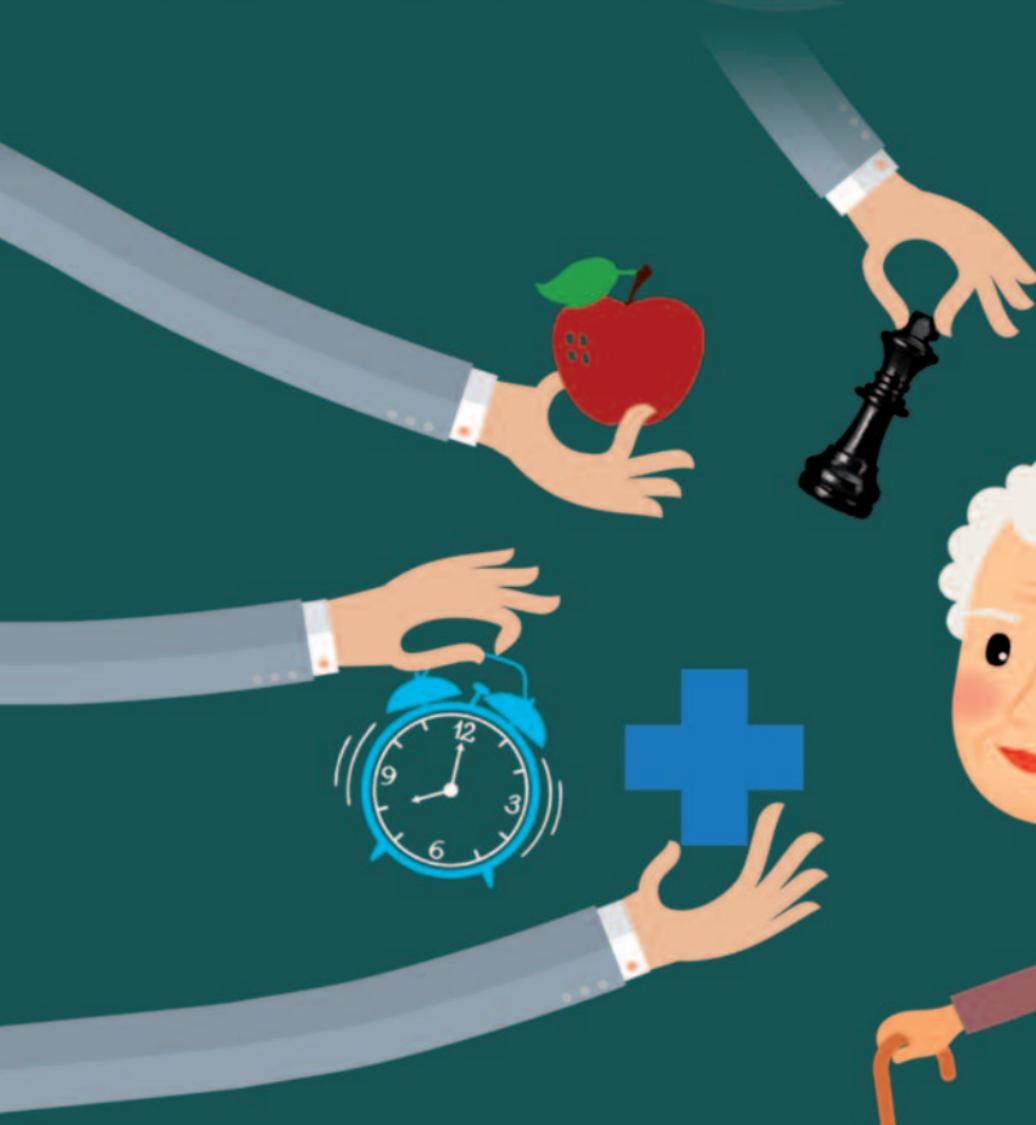


- **Quiérase y mantenga su salud.** Cuide su salud y siga las recomendaciones profesionales, y el tratamiento pautado, como medida preventiva de la enfermedad y la dependencia. Solicite la valoración de especialistas.

Manténgase **activo/a**, tanto física como intelectualmente.

- No descuide su **alimentación.**

- **Trate bien** a los que le rodean, intente comprender también su punto de vista y, a través del diálogo, trate de que comprendan el suyo.



Recuerde

El buen trato es universal: Es el resultado del respeto de los **derechos** y la **dignidad** del ser humano. Consiste en establecer una relación satisfactoria entre las personas. **Dar y recibir buen trato no tiene edad**, es una forma positiva de relación, consideración, y comunicación que implica reconocer al otro de **igual a igual**.





**La Cultura
del Buen Trato**
hacia las personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA