



Guía para el

Abordaje Integral de las Personas Mayores



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

AUTORIDADES

Axel Kicillof
Gobernador

Verónica Magario
Vicegobernadora

Jesica Rey
Ministra de Comunicación Pública

Estela Díaz
Ministra de Mujeres, Políticas de
Género y Diversidad Sexual

Julio Alak
Ministro de Justicia y Derechos
Humanos

Andrés Larroque
Ministro de Desarrollo de la
Comunidad

Nicolás Kreplak
Ministro de Salud

Guido Lorenzino
Defensor del Pueblo de la Provincia de
Buenos Aires

Homero Giles
IOMA

Enero de 2023

MESA INTERINSTITUCIONAL PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Dirección de Políticas Públicas de Comunicación
Ministerio de Comunicación Pública

**Dirección de Programas para el Acceso a Derechos
de Poblaciones Vulnerables de la Subsecretaría de
Derechos Humanos**
Ministerio de Justicia y Derechos Humanos

Dirección de Promoción de Derechos para Personas Mayores
Ministerio de Desarrollo de la Comunidad

Dirección de Promoción, Atención y Prevención en Salud
IOMA

**Dirección de Atención a Víctimas de Violencias por Razones
de Género**
Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles
Ministerio de Salud

Dirección General de Discapacidad y Personas Mayores
Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires

PRODUCCIÓN Y DISEÑO DE LA GUÍA

Coordinación general

Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas
Mayores de la Provincia de Buenos Aires

Recopilación de datos y redacción

Dirección de políticas públicas de comunicación

María Luz Suárez
Franco Zerené

Diseño e imagen

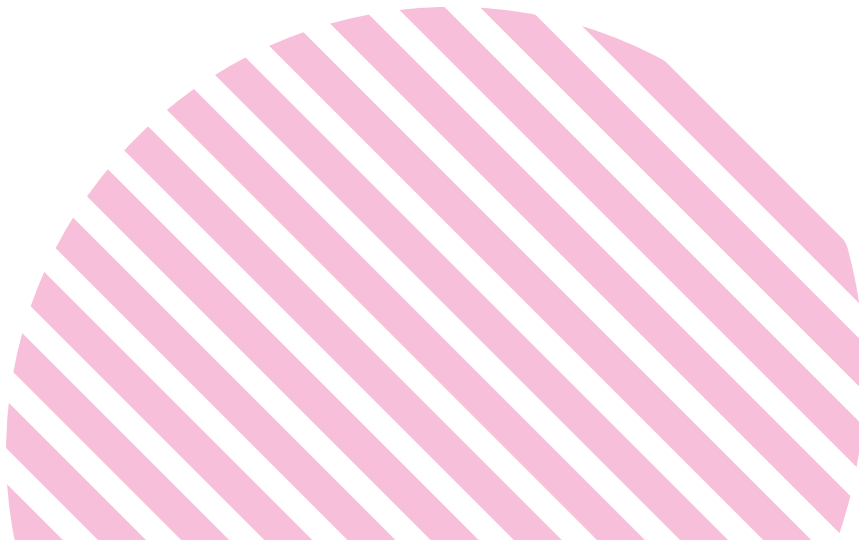
Dirección de diseño e imagen

Facundo Núñez
Nadia Cepeda



ÍNDICE

Introducción	6
¿Qué es la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores?	7
Capítulo 1 Derechos Humanos y Personas Mayores	8
Capítulo 2 Promover el Buen Trato	12
Miradas sobre las vejez	
Maltrato y abuso en la vejez	
Capítulo 3 Estrategias para erradicar la violencia	17
Capítulo 4 Acciones para favorecer un envejecimiento saludable	21
Capítulo 5 Políticas Públicas en la Provincia	30
Efemérides	37
Para finalizar	40
Marco Normativo	42
Bibliografía	44



Todos los organismos que formamos parte de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores, realizamos esta guía informativa, reflexiva y de consulta con el objetivo de aportar herramientas a las áreas municipales y organizaciones territoriales que trabajan a diario con personas mayores en la provincia de Buenos Aires.

A nivel mundial estamos atravesados por un fenómeno demográfico muy importante, que sobre todo en las últimas décadas, está produciendo significativos cambios en la estructura de edades de la población. Se trata del **envejecimiento poblacional**, cuyas principales causas son la disminución de la tasa de natalidad y de mortalidad, y el incremento de la esperanza de vida.

En América Latina y el Caribe, este proceso se encuentra de manera general en fase acelerada. Nuestro país, según fuentes oficiales, **se ubica entre los más envejecidos de América Latina**, con más del 15% de personas mayores. Asimismo, se calcula que **en 2050 el 25% de su población tendrá 60 años o más** y será comparable con la cantidad de niños y niñas menores de 15 años.

Por eso, reflexionar como sociedad acerca de la prolongación de la vida y los derechos de las personas mayores visibilizan **nuevas demandas y necesidades estructurales**: de salud, económicas, políticas, culturales, habitacionales, ambientales y sociales.

Este proceso implica abordar la **necesidad de que los Estados desarrollen políticas públicas para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional de más de 60 años**. En este sentido, pensamos en esta guía como un modo de promover el diálogo abierto entre el Estado provincial, las autoridades municipales y las/os referentes territoriales, con el objetivo de potenciar los recursos/capacidades existentes y ponerlos a circular.

Estamos convencidas/os, que para avanzar en la construcción de una provincia diversa, inclusiva y con justicia social **será necesario que las y los bonaerenses** que formamos parte de los diferentes niveles de gestión estatal, asumamos el compromiso de trabajar, de manera integral y con perspectiva de derechos humanos, a favor de las diferentes poblaciones clave.

Las y los invitamos a recorrer estas páginas con el deseo que este material se convierta, para ustedes y sus equipos de trabajo, en una caja de herramientas que les ofrezca apoyo al momento de encarar el trabajo cotidiano.

¹ Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel nacional y provincial. Argentina 1991-2010, Dirección Nacional de Población, octubre 2021. Se puede acceder haciendo clic aquí.



¿QUÉ ES LA MESA INTERINSTITUCIONAL PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES?

La Mesa se creó en agosto de 2020 y está integrada por los ministerios de Desarrollo de la Comunidad; Justicia y Derechos Humanos; Comunicación Pública; Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual; Salud; y la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires.

Desde este espacio interinstitucional consideramos importante **reconocer los saberes y prácticas, visibilizar y revalorizar la experiencia y el trabajo que se desarrolla en cada uno de los municipios bonaerenses.**



Nuestro objetivo es planificar estrategias, intervenciones y abordajes desde una perspectiva integral de cuidado y el **respeto de los derechos de todas las personas mayores** que habitan en la provincia de Buenos Aires. Partimos de la base de entender que cada territorio tiene sus particularidades y allí se tejen las redes de contención y se promueven los derechos de las/os mayores.

En esa línea, promovemos el trabajo mancomunado con las/os referentes territoriales y la **elaboración de políticas públicas integrales que fortalezcan el trabajo territorial**, a través de la construcción de redes de contención y comunicación permanente que contribuyan a la **reducción de la vulnerabilidad** en este grupo poblacional.

Por esta razón, **creamos esta guía como una herramienta que habilite otros modos de comunicación y que promueva el trabajo articulado entre municipios y organismos provinciales, para potenciar los recursos/capacidades existentes y compartirlos.**



mesapersonasmayores.pba@gmail.com

Capítulo

1

DERECHOS HUMANOS Y PERSONAS MAYORES CONQUISTAS Y MARCO NORMATIVO ACTUAL

En nuestra historia reciente se produjeron importantes avances en términos de derechos que implican un cambio de paradigmas respecto de las miradas sobre las personas de más de 60 años. Dejamos atrás las perspectivas que consideran a las personas mayores como seres pasivos y objetos de atención, y **asistimos a la construcción de un enfoque donde se las concibe como sujetos de derechos.**

Este enfoque de derechos nos marca un camino a las/os agentes estatales y las/os actores sociales para construir estrategias de intervención basadas en el principio de igualdad y no discriminación, respetuosas de los derechos de las personas con las que trabajamos. Además, nos convoca a promover el trabajo en red, vinculando nuestras intervenciones con las de otros efectores -del ámbito público como privado- que tienen incidencia en la vida de la persona.

Algunas de las políticas más significativas que dan cuenta de un quiebre de paradigmas sobre la vejez y los derechos fueron:

- 2015** Adhesión a la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores** (2015).
- 2014** Creación del **Plan de Inclusión Previsional** (2014), que permitió ampliar la cobertura de seguridad social incluyendo a miles de ciudadanos en este sistema.
- 2008** **Estatización de las AFJP** (2008), que desplazó las especulaciones financieras que se nutrían de los aportes jubilatorios y posibilitó la creación de la ANSES.
- 2008** **Ley de Movilidad Jubilatoria** (2008), que institucionalizó un mecanismo de actualización de las prestaciones previsionales.

La **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores** fue elaborada por el MERCOSUR y aprobada el 15 de junio de 2015 por la Organización de los Estados Americanos (OEA). **Argentina fue uno de los primeros países en firmar este instrumento internacional**, que implica obligaciones para los Estados y plasma jurídicamente una nueva forma de comprender a la vejez.

El 30 de mayo de 2017, en nuestro país se aprobó por Ley N° 27.360 la **Convención Interamericana Sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.**



Argentina y Uruguay fueron los países que mayor impulso dieron a la elaboración de la Convención. Si bien son muchos los temas pendientes, nuestro país es pionero en la región en materia de protección y promoción de los derechos de las personas mayores.

Argentina y los países que son parte de la OEA **se comprometieron a garantizar los derechos de las personas mayores y construir políticas públicas que mejoren su calidad de vida**

e impulsen propuestas que hagan efectivo el acceso a la atención integral en la vejez.

Contar con un marco legal que guíe el camino por una Argentina más justa y consciente de lo que significan las personas mayores **es fundamental** para continuar debatiendo y, sobre todo, generando políticas públicas que permitan el ejercicio de los derechos. Esto es **un deber del Estado, pero necesita de un enorme compromiso de toda la sociedad.**



La Convención entiende al **cuidado como un derecho -tanto a quienes lo necesitan, como a quienes se encargan de cuidar-**, procurando, de este modo, el desarrollo integral y el bienestar de quienes se encuentran en situación de dependencia y necesitan de la ayuda de otras personas para realizar sus actividades diarias.



SUGERENCIAS PARA ABORDAR ESTE TEMA

Compartimos algunas recomendaciones que podemos llevar adelante para fortalecer el respeto por los derechos humanos

- Desestimar el uso de frases e imágenes que asocian a las personas mayores con la pasividad, la inactividad, la improductividad y la tristeza;
- Reconocer a las personas mayores como un grupo social heterogéneo, respetando y visibilizando la diversidad cultural;
- Visibilizar la sexualidad y la diversidad sexual en la vejez;
- Promover y garantizar la autonomía e independencia de las personas mayores. Es importante que cada persona decida y manifieste libremente cómo quiere transitar su vejez, a quién recurrir y cómo actuar cuando requiera acompañamiento;
- Brindar información sobre las características del envejecimiento en la Argentina y en la región, e incluir el enfoque de género.

Derechos y libertades expresados en la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**

¿LOS CONOCEMOS?

Los Estados parte de la Convención se comprometieron a implementar políticas públicas integrales, que reconozcan los derechos y sean accesibles para todas las personas mayores:

A LA VIDA

**A IGUALDAD Y A LA NO DISCRIMINACIÓN
POR RAZONES DE EDAD**

A LA DIGNIDAD

A LA INDEPENDENCIA

A LA AUTONOMÍA

**A VIVIR UNA VIDA SIN NINGÚN
TIPO DE VIOLENCIA O MALTRATO**

A LA EDUCACIÓN

A LA CULTURA

**A UN SISTEMA INTEGRAL
DE CUIDADOS**

A LA SALUD

**A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN
Y DE OPINIÓN Y AL ACCESO
A LA INFORMACIÓN**

AL TRABAJO

A LA TRANQUILIDAD Y AL RESPETO

**A LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN
COMUNITARIA**

AL ESPARCIMIENTO Y AL DEPORTE

**A LA NACIONALIDAD Y A LA
LIBERTAD DE CIRCULACIÓN**

A LA PRIVACIDAD Y A LA INTIMIDAD

**A NO SER SOMETIDO A TORTURA NI
A PENAS O TRATOS CRUELES,
INHUMANOS O DEGRADANTES**

A LA SEGURIDAD SOCIAL

**A BRINDAR CONSENTIMIENTO LIBRE
E INFORMADO EN EL ÁMBITO
DE LA SALUD.**



Capítulo

2

**PROMOVER
EL BUEN
TRATO**

¿Por qué hablamos de buen trato? Las instituciones y las organizaciones tenemos la responsabilidad de generar conciencia y visibilizar las situaciones que vulneran los derechos, para

promover acciones que garanticen el ejercicio pleno de los derechos en los distintos momentos de la vida, asumiendo las particularidades de las violencias cotidianas en la vejez.

MIRADAS SOBRE LAS VEJECES

Hablamos de “vejeces” para poner el acento en que existen infinitos modos de vivir la vejez, y que se trata de una etapa vital que cada una/o asume de diferentes maneras. Sin embargo, las personas hemos sido muy poco preparadas/os para transitarla y nuestra sociedad parece saber poco sobre cómo es vivir siendo una persona mayor.

En nuestras comunidades es común observar que cuando se habla de las personas mayores se hace hincapié en aspectos negativos, relacionados a la imposibilidad de hacer determinadas cosas, por ejemplo: “Ya no estás para usar esa ropa”, “¿A esta edad debería aprender eso?”, entre otras.



Existen muchos prejuicios y discriminación por motivos de edad. A esto le llamamos **“viejismo”** o **“edadismo”**. En una sociedad que venera la imagen de la juventud ideal y eterna puede resultar difícil asumir con libertad la vejez. Esas ideas condicionan las maneras de vivir como personas mayores activas, autónomas, creativas y participativas que hacen aportes a la sociedad.

En relación con las personas mayores suelen construirse estereotipos, como si todas y todos vivieran de la misma manera y tuvieran los mismos intereses, aspiraciones, posibilidades, creencias y experiencias.



Los estereotipos son un conjunto de ideas construidas socialmente sobre determinados grupos de personas. Por lo general, se les atribuyen características como si todos los integrantes de ese grupo actuaran y pensaran de igual manera. Los estereotipos suelen basarse en prejuicios y, cuando refuerzan aspectos negativos, se convierten en estigmas.

Muchas veces a las personas mayores se las piensa como sujetos pasivos, carentes de independencia. Más allá de los diferentes problemas que pueden atravesar, **es importante señalar que las personas mayores son autónomas, incluso cuando necesitan ayuda de las/os demás en determinadas ocasiones.**

Las acciones de cuidado necesitan ser reflexionadas en relación con las autonomías de las personas mayores. Actitudes que pretenden ser generosas y cooperativas pueden volverse un problema cuando les quitan posibilidades de decisión, independencia y libertad a las/os demás.

Creemos que es importante que como sociedad podamos identificar y trabajar para desnaturalizar los estereotipos negativos contruidos en relación a las vejez para evitar conductas discriminatorias y estigmatizantes, tales como:

“No son personas productivas”, “la vejez y la enfermedad van de la mano”, “son tercicos y cascarrabias”, “después de los 60 años no hay lugar para el goce y el disfrute”, entre otras.

MALTRATO Y ABUSO EN LA VEJEZ

Para construir buenos tratos en la vejez es necesario reconocer qué se comprende como maltrato desde el Estado, desde la sociedad y desde las familias. El maltrato y el abuso en la vejez son temas de agenda de muchos países porque los Estados, las organizaciones e instituciones comprendieron la necesidad de generar conciencia y visibilizar este tema.

En el 2011 la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el **15 de junio** como el **Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez**. Durante este mes, en distintos puntos del territorio bonaerens se realizan actividades para encontrarse, expresarse y reflexionar sobre sus derechos. Además, desde la Mesa acompañamos estas iniciativas porque representan una oportunidad de aprendizaje respecto de lo que significa ser mayores.



Maltrato y abuso en la vejez: se define así al daño o sufrimiento que otras personas pueden causarle a las personas mayores. No solo hace referencia a los golpes, sino también a los insultos, el encierro, la discriminación, la humillación y al abandono. También, a la falta de medidas para evitar que se produzcan esas situaciones que vulneran los derechos.

La violencia suele ejercerse a través del maltrato físico, psíquico, emocional, sexual, simbólico, económico e institucional; mediante golpes, amenazas, ofensas y privaciones, entre otras. Estos agravios pueden tener lugar en distintos espacios sociales, aunque suelen ser más recurrentes en ámbitos familiares y de cuidado.

Cabe destacar, que en los últimos años se ha visibilizado y conocido más sobre las violencias por razones de género, lo que ubica en situación de mayor vulnerabilidad a las mujeres mayores.

Las violencias hacia las mujeres mayores es una problemática de la que se habla muy poco. Esta invisibilización refuerza situaciones que atentan

contra sus derechos. A la desigualdad de género se le suman los prejuicios en torno a las vejez, aumentando la vulnerabilidad de las mujeres mayores.

El 1 de abril de 2009 se aprobó la Ley N° 26.485 de Protección Integral a las Mujeres. En ella se es-

tablece una definición de violencia contra las mujeres que **incluye cualquier conducta, acción u omisión que afecte la vida, la libertad, la dignidad, la participación política, la seguridad personal y la integridad física, psicológica, sexual, económica y patrimonial de las mujeres.**



Las personas mayores que estén sufriendo algún tipo de abuso o maltrato se pueden comunicar con distintas líneas públicas y gratuitas, para solicitar asistencia y asesoramiento.



Línea 144

de asesoramiento, información y contención para mujeres y personas LGTBIQ+, que se encuentren en situación de violencia por razones de género. Es gratuita y confidencial. Se puede llamar las 24 horas del día, los 365 días del año.



Línea gratuita 0800-222-5462

para el acompañamiento, asistencia y orientación en salud mental.



Línea gratuita 0221-429-2963/2815

para efectuar denuncias por incumplimientos en las residencias de larga estadía y/o hogares de día.



Línea gratuita 138 y 0800-222-7264 del Servicio PAMI Escucha y Responde

se ocupa de recibir, responder y gestionar todas las consultas, sugerencias y reclamos de personas afiliadas, familiares o instituciones sobre temas relacionados con los servicios y prestaciones del Instituto. Se puede llamar las 24 horas del día, los 365 días del año.



SUGERENCIAS PARA ABORDAR ESTE TEMA

Es importante que tanto las/os referentes territoriales, las/os talleristas y las propias personas mayores puedan reconocer las múltiples formas de maltrato para poner límites.

Para ello, compartimos algunas modalidades de maltrato que están naturalizadas en nuestra sociedad, para que podamos tenerlas presentes y sirvan para disparar la conversación con las personas de más de 60 años:

- Que no nos escuchen o nos ignoren.
- Que nos traten como niños, que no nos tengan paciencia o nos humillen.
- Que nos excluyan de las tomas de decisiones sobre cuestiones en las que estamos involucrados.
- Que limiten nuestra privacidad.
- Que nos roben el derecho de utilizar y controlar nuestro propio dinero.
- Que nos obliguen a trabajar o a cuidar a nuestros nietos.
- Que no se contemple, en los espacios de uso público, las limitaciones físicas que podemos tener. Por ejemplo: en el transporte público, en las filas para realizar trámites, entre otros.

Un ejercicio que es posible hacer durante un encuentro tiene que ver con la siguiente consigna: Si miramos televisión unos minutos o leemos un diario, es posible identificar algunas de las cuestiones que mencionamos en el capítulo.

Para reconocerlas podemos abrir el debate con las siguientes preguntas:



- ¿Qué ideas aparecen en torno a ser mayor?
- ¿Surgen estereotipos?
- ¿Nos sentimos representadas/os?
- ¿Lo que vemos da cuenta de cómo nos sentimos y vivimos esta etapa de la vida?

Capítulo

3

ESTRATEGIAS PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA

La violencia simbólica está presente en todos los ámbitos de la vida cotidiana de las personas en general, en particular de las personas mayores, y suele aparecer en conductas sutiles que violentan los derechos humanos y limitan el desarrollo de las personas. Por ello, quienes trabajamos con personas mayores debemos prestar atención a diferentes aspectos, como por ejemplo, el uso del lenguaje, para evitar la reproducción de estereotipos discriminatorios y negativos.

Generalmente se suele nombrar a las personas mayores de manera generalizada y como si se tratara de un grupo poblacional homogéneo. **“Definir al colectivo de personas de una edad avanzada utilizando preferentemente el término ‘personas mayores’ en lugar de ‘tercera edad’, ‘ancianos/as’, ‘jubilados/as’, ‘pensionistas’ o ‘viudas/viudos’”**¹. Del mismo modo, en el texto se hace referencia a “Evitar expresiones con connotaciones paternalistas o infantilizadoras, como ‘nuestros mayores’, ‘abuelos’, ‘abuelas’, etc., que, aunque suelen ser enunciadas con intenciones cariñosas, chocan frontalmente con una concepción de la persona mayor y con la capacidad de autodeterminación”.

También, se suele representar a las/os personas mayores, como pasivas, frágiles, vulnerables, y sujetas al cuidado de otra/o. Se las relaciona estrictamente con enfermedades e incluso se las/os suele ralentizar e infantilizar con frases, como “son como las/os chicas/os, hay que cuidarlos/as”.

Asimismo, la sexualidad en la vejez sigue siendo un tema tabú para la sociedad y no se hace referencia a las personas mayores como sujetos deseados/as y deseantes. En ese sentido, esta etapa está muy asociada a la heterosexualidad y se invisibiliza la diversidad sexual existente.

Estas concepciones no reflejan la diversidad propia del envejecimiento. Por eso, es necesario reconocer que existen múltiples maneras de vivir la vejez que tienen que ver con los recorridos, las experiencias y los contextos de las personas. Así como también con las circunstancias económicas, sociales y culturales que, al igual que en las otras etapas de la vida, son las que determinan las condiciones de una persona.

Cabe mencionar, que “La discriminación por edad o edadismo la sufren hombres y mujeres, pero también de forma diferente en algunos aspectos, ya que los estereotipos asociados al papel que deben jugar las mujeres y los hombres se suman a la edad con una gran carga cultural (sexismo y edadismo)”².

Fortalecer los buenos tratos hacia las personas mayores, así como trabajar en erradicar el estigma sobre envejecer, va a condicionar de forma positiva la forma de vivir de las personas mayores como sujetos activos/as, autónomos/as, creativos/as, participativos/as, que hacen aportes a la sociedad.

¹ “Guía para Comunicar con Responsabilidad sobre las Personas Mayores” 1a ed. - Buenos Aires: Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, 2014.

² ¿Por qué es importante la perspectiva de género en las «Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores»? Red de Ciudades Amigables. Se puede acceder haciendo clic aquí.



Es conveniente evitar el uso de aquellas definiciones que refuercen mitos y prejuicios negativos de las personas mayores y que las ridiculicen o vulneren sus derechos. Por lo tanto, se sugiere considerar los siguientes ejemplos:



Personas mayores
Adultas y adultos mayores



Jubiladas/os
Abuelas/os
Ancianas/os

Decir abuelos/as y jubilados/as son expresiones generalizadas y excluyentes: hacen referencia a un rol social, a un vínculo que por sí solo no define a la persona y, sobre todo, que no es ejercido.

Transformar los problemas de la discriminación y de las violencias necesita de la reflexión activa de la sociedad, del aprendizaje colectivo y del respeto como condición ineludible.

Incorporar la perspectiva de género y diversidad sexual en las comunicaciones vinculadas a las personas mayores implica dar lugar a nuevas pre-

guntas, sumar fuentes e identificar diferencias y desigualdad de oportunidades en la construcción de roles sociales entre varones, mujeres y personas LGTB+, a favor de una comunicación inclusiva.

Las personas mayores son parte de una sociedad que ha avanzado sobre estos temas, abonando a una mayor libertad y trabajando por mayor igualdad, adquiriendo derechos y aprendiendo. Sin embargo, no desconocemos que aún queda mucho por hacer, por eso las/os invitamos a seguir construyendo espacios que habiliten estas discusiones para la conquista de derechos.



SUGERENCIAS PARA ABORDAR ESTE TEMA

Es importante, que tanto las/os referentes territoriales, las/os talleristas puedan considerar algunas cuestiones al momento de referirse a las personas mayores:



- Consultarles cómo quieren ser llamadas/os;
- Al momento de referirse a una persona no generalizar, ni dar por sentados roles, ni composición familiar, como por ejemplo, llamarlas/os abuelas/os,
- Reconocerlas/os como sujetos de derecho;
- Promover el acceso a derechos;
- Evitar expresiones románticas e infantilizadoras de la vejez.

Un ejercicio que es posible hacer durante un encuentro tiene que ver con la siguiente consigna:

En nuestras comunidades es común observar que cuando se habla de las personas mayores se hace hincapié en aspectos negativos, como: "Ya no estás para usar esa ropa", "¿a esta edad

ponerse a aprender eso?", "dejá que lo hago yo", "hay que cuidarlos como a los niños", "ya hiciste todo lo que tenías que hacer", "que se quede la abuela con chicos porque no tiene nada que hacer", "solo los jóvenes tienen vida sexual", "las viejas son todas iguales".

Entorno a esto, para trabajar con las personas mayores proponemos exponer estas frases y preguntarse:



- ¿Las hemos escuchado?
- ¿Nos dijeron otras frases similares?
- ¿Cómo respondimos?
- ¿Qué responderíamos ahora?
- ¿Cómo cambiaríamos estas frases para que dejen de ser discriminatorias?

Capítulo

4

ACCIONES PARA FAVORECER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Según el nuevo concepto de la OMS, envejecer de manera saludable **significa ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que le damos valor.**

También, es importante tener en cuenta las redes de apoyo social, que se construyen con familiares, amigos/os y vecinas/os. La vida social tiene una gran influencia en la calidad de vida. Por ello, una de las maneras de construir esas redes de socialización es motivar la búsqueda de espacios para compartir con otros que estén en sintonía con lo que a cada persona le guste, lo que disfruta y lo que quiere. Algunos de

carácter solidario, social, de aprendizaje, de expresión, de entretenimiento, entre otros.

Para ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todas las personas en la vejez, es necesario generar **oportunidades** para promover el bienestar físico, mental y social; la participación en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas; y contar con protección, seguridad y atención.

Es fundamental favorecer estilos de vida saludables, de manera integral, desde fortalecimiento del **autocuidado**.



Autocuidado: se trata de cuidar la propia salud. Para eso es indispensable que tanto los entornos de socialización, como el Estado en un rol activo, posibiliten que todas las personas tengan acceso y garantía de sus derechos, que puedan realizar actividades que contemplen aspectos sociales, económicos, psicológicos, emocionales, entre otros.

Es posible lograr transitar la vejez en las mejores condiciones asumiendo responsabilidades e intentando tomar decisiones conscientes **para un envejecimiento saludable.** Esta perspectiva, ubica a las personas mayores como **protagonistas de su propio envejecimiento.**

Hay que tener en cuenta que **las condiciones de salud son distintas para cada persona.** Muchas enfermedades no están en relación directa, ni dependen de la edad, sino que **se relacionan con los hábitos de vida.** Es decir, son el resultado de cómo vivimos y podrían evitarse o prevenirse **tomando decisiones que nos ayuden a reducir los factores de riesgo.**

ÁREAS DE ABORDAJE Y PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO MEDIANTE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Para alcanzar los objetivos que nos proponemos a través de las **estrategias de autocuidado**, tenemos que **plantearnos abordajes**

integrales, considerando las características de cada persona y haciendo las adecuaciones necesarias a cada etapa de la vida.

SOBRE LOS CONTEXTOS Y ENTORNOS³



Compartimos **algunas preguntas que nos permitirán diseñar estrategias con un enfoque respetuoso**, no solo de los derechos humanos sino también de las subjetividades de la o las personas mayores con las que trabajaremos.

- ¿Quién o quiénes son las personas con las que trabajamos? Considerando sus edades, su situación socioeconómica, intereses, entre otras.
- ¿Cuáles son las características personales en términos de fortalezas y debilidades, factores de riesgo y de oportunidades?
- ¿Cuáles son las condiciones de vida cotidiana, el empleo y las condiciones de trabajo?
- ¿Cómo es la disponibilidad de acceso a derechos de las personas? Considerando, el sistema de salud, educativo, justicia, previsión social. También, sus condiciones socioeconómicas, las dimensiones subjetivas, entre otras.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aportar todos los nutrientes y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias, mantenerse sana y sentir bienestar. **Durante el envejecimiento hay ciertos cambios que pueden influir en el estado nutricional como la disminución de producción de saliva (además, puede ser más espesa), desgaste dental, pérdida del olfato, modificaciones del gusto, así como también, cambios gastrointestinales y metabólicos, entre otros.**

³ Manual de Manual de Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. MSN. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-de-autocuidado-de-la-persona-mayor-en-la-decada-del-envejecimiento-saludable>



ALGUNAS RECOMENDACIONES

PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Realizar las 4 comidas diarias;



Respetar los gustos realizando adecuaciones para mejorar el aporte nutricional;



Modificar la consistencia, tamaño, humectación y temperatura de la comida a las características personales de masticación y deglución;



Comer lento y llevar a cabo una masticación suficiente;



Tomar agua a lo largo de todo el día, se recomienda un mínimo de 8 vasos aunque no se tenga sed;



Incluir alimentos variados y de diversos colores;
Consumir frutas y verduras de estación;



Reducir el consumo de sal, azúcar, alimentos procesados y enlatados;



Evitar ayunos prolongados;



Consumir alimentos de preparación casera;



Controlar el peso periódicamente;



Promover encuentros sociales para compartir la comida con otros;



Evitar acostarse inmediatamente después de cenar.



Consultar con el médico de cabecera periódicamente.

ACTIVIDAD FÍSICA ⁴

Es necesario facilitar la participación en actividades físicas, independientemente de su edad, limitación socioeconómica y física, incluidas aquellas personas que presentan con-

diciones crónicas o discapacidades, dado que la realización de ejercicio físico de manera regular puede mejorar muchas de estas condiciones, como así también la salud emocional.



El ejercicio es un tipo de actividad física y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. Por ejemplo, caminar en forma regular y rítmica, hacer jardinería, realizar tareas domésticas pesadas y bailar.

BENEFICIOS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA



- Mejora el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal;
- Disminuye el estrés y la ansiedad;
- Favorece un mejor sueño y descanso;
- Beneficia las funciones cognitivas;
- Favorece la socialización;
- Impacta en el control de peso y la disminución de la grasa corporal;
- Aumenta la masa y fuerza muscular;
- Favorece la flexibilidad y el equilibrio, con ganancia de estabilidad postural y prevención de caídas;
- Disminuye la frecuencia cardíaca e hipertensión arterial;
- Favorece la función digestiva;
- Genera alto impacto en la prevención de enfermedades;
- Favorece la disminución de toma de medicación.



⁴ Rojas Rebolledo, M., López Rodríguez del Rey, M. M., Abreus Mora, J. L., & González Curbelo, V. B. (2021). Ejercicio físico y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo, 6(3), 88-96.





RECOMENDACIONES

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Realizar una evaluación integral de las personas mayores antes de asignarle actividades y/o ejercicios, con el objetivo de prevenir situaciones que puedan generar cambios negativos en su capacidad funcional;
- Programar y monitorear las actividades físicas con el seguimiento de la médica/o de cabecera y de la/el profesor que lleva a cabo la guía en la realización de los ejercicios;
- Incorporar de manera gradual las rutinas de trabajo corporal;
- Realizar ejercicios de estiramiento y elongación, al iniciar y al finalizar la rutina;
- Adaptar a las posibilidades particulares el ritmo y duración de la actividad;
- Usar ropa y calzado cómodo;
- Si hay dolor durante la actividad, discontinuar hasta consultar al médico;
- Ejercitar un mínimo de 30 minutos diarios, 5 veces por semana;
- Se deben brindar orientaciones centradas en las personas y sus entornos, resaltando que se pueden aprovechar las oportunidades de la vida diaria para ser activo, como por ejemplo, usar escaleras en lugar de ascensores, hacer las tareas de la casa, caminar más, evitar el uso del auto para distancias cortas, etc.

La actividad física, y de manera particular los ejercicios, favorecen la independencia, la autonomía y disminuyen el riesgo de discapacidad. Como por ejemplo, la gimnasia adaptada, caminatas, natación, yoga, baile y bicicleta, entre otras.



El Ministerio de Salud cuenta con una Guía para acompañar estos procesos que tienden a beneficiar la salud. Se puede acceder al material haciendo [clic aquí](#).

ENTRENAMIENTO COGNITIVO⁵

Estimular las funciones ejecutivas, como la memoria, el lenguaje, la atención, la concentración y la capacidad de organización y planificación, es clave para el normal funcionamiento en la vida diaria.

Podemos generar estrategias para desarrollar distintas actividades en nuestro día a día que desafíen nuestra mente, favorezcan aprendizajes y

la relación con otros. Se recomienda mantener el cerebro activo.

Las propuestas que pueden desarrollarse son diversas, sin embargo, es recomendable que las mismas se adapten a las condiciones culturales, sociales y físicas de las personas mayores a las cuales van dirigidas. Los ejercicios pueden ser individuales y/o grupales.



RECOMENDACIONES

PARA EJERCITAR EL CUERPO Y EL CEREBRO⁶

- Evitar la rutina: puede realizar las mismas actividades de manera diferente;
- Realizar actividades diarias como: leer el diario, libros, compartir cuentos o historias con su pareja, familiares o amigos y amigas;
- Si le gusta y entretiene, haga palabras cruzadas y otros ejercicios de ingenio;
- Desarrollar temas y/o actividades que sean de interés;
- Realizar ejercicios de respiración y relajación;
- Aprender cosas nuevas.



Realizar actividad física colabora con la función de la memoria, al igual que mantener una nutrición adecuada, dormir bien, evitar el estrés, no fumar y eliminar/disminuir el consumo de alcohol.

⁵ Riesgo de demencia y niveles de educación: Cuando aprender es más saludable de lo que pensamos María Laura de la Barrera, Danilo Donolo y María Cristina Rinaudo. Universidad Nacional de Río Cuarto. Córdoba (Argentina), CONICET, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de la Nación Argentina. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/91941/88561>

⁶ Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. Ministerio de Salud de la Nación Arg. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-de-autocuidado-de-la-persona-mayor-en-la-decada-del-envejecimiento-saludable>

Como mencionamos anteriormente, las acciones de prevención y cuidado necesitan ser reflexionadas

en relación con las autonomías de las personas mayores.



RECOMENDACIONES

TRABAJAR LA AUTONOMÍA

- Talleres grupales;
- Ejercicios que requieran de repetición y atención;
- Visita a sitios históricos del municipio;
- Participar en centros recreativos;
- Debatir noticias y posiciones.

Favorecer el encuentro con otras personas es importante y puede llegar a propiciar la ampliación de las redes sociales. Los vínculos informales y formales que se incorporan en la vida cotidiana y **sirven de apoyo para el desarrollo como seres sociales.**

Para lograr esto es importante que tanto la persona mayor como su entorno **la reconozcan como miembro de la comunidad a la**

cual pertenece, que pueda reconocerse en el barrio, en la sala de salud, en los centros de jubilados, religiosos y de actividades recreativas, arte y literarios, y en los clubes, entre otros.

Es fundamental promover la participación de las personas mayores en el desarrollo de sus comunidades. Tienen mucho para aportar a la toma de decisiones, desde su experiencia, saberes y motivaciones.

FAVORECER LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- Construir redes formales entre distintas áreas y sectores que trabajen en relación a las personas mayores a fin de favorecer la canalización de respuestas frente a necesidades concretas;
- Desarrollar un recurso de agenda local que permita orientar a los integrantes de la red respecto a la función de cada sector y las tareas que los mismos realizan;
- Potenciar y estimular la ampliación de las redes informales (familiares, amistades, compañeros de espacios recreativos/esparcimiento, vecinales, etc.);
- Realizar actividades para las personas mayores en el ámbito de concurrencia habitual, ya que, generalmente, se disponen más participativas que en espacios desconocidos.



SEXUALIDAD E IDENTIDAD DE GÉNERO⁷

La sexualidad forma parte de los hábitos de vida saludable y no representa solo las relaciones sexuales. La persona mayor tiene derecho a disfrutar de la vida sexual que elija **decidiendo cuándo, cómo, con quién llevarla a cabo** y vivir su sexualidad **de acuerdo a su orientación e identidad de género, sin sentir presiones, violencia ni discriminación.**

El cuerpo atraviesa cambios durante el proceso de envejecimiento, por eso se recomienda que se aborden con naturalidad las temáticas relacionadas con la sexualidad, favoreciendo la circulación de información.



RECOMENDACIONES

TRABAJAR SOBRE GÉNERO Y SEXUALIDAD

- Favorecer la creación de talleres, charlas o espacios destinados a las personas mayores de manera grupal/individual donde se brinde información y se aloje la consulta;
- Promover en la consulta médica que la persona mayor y su profesional de salud, aborden la importancia de las medidas de cuidado frente a algunas cuestiones como la profilaxis para evitar contagios;
- Propiciar mediante orientación la consulta al médico especialista para abordar cualquier inquietud o molestia;
- Desarrollar charlas y encuentros con la comunidad para derribar prejuicios respecto a la sexualidad en la vejez.

⁷ Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. Ministerio de Salud de la Nación Arg. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-de-autocuidado-de-la-persona-mayor-en-la-decada-del-envejecimiento-saludable>

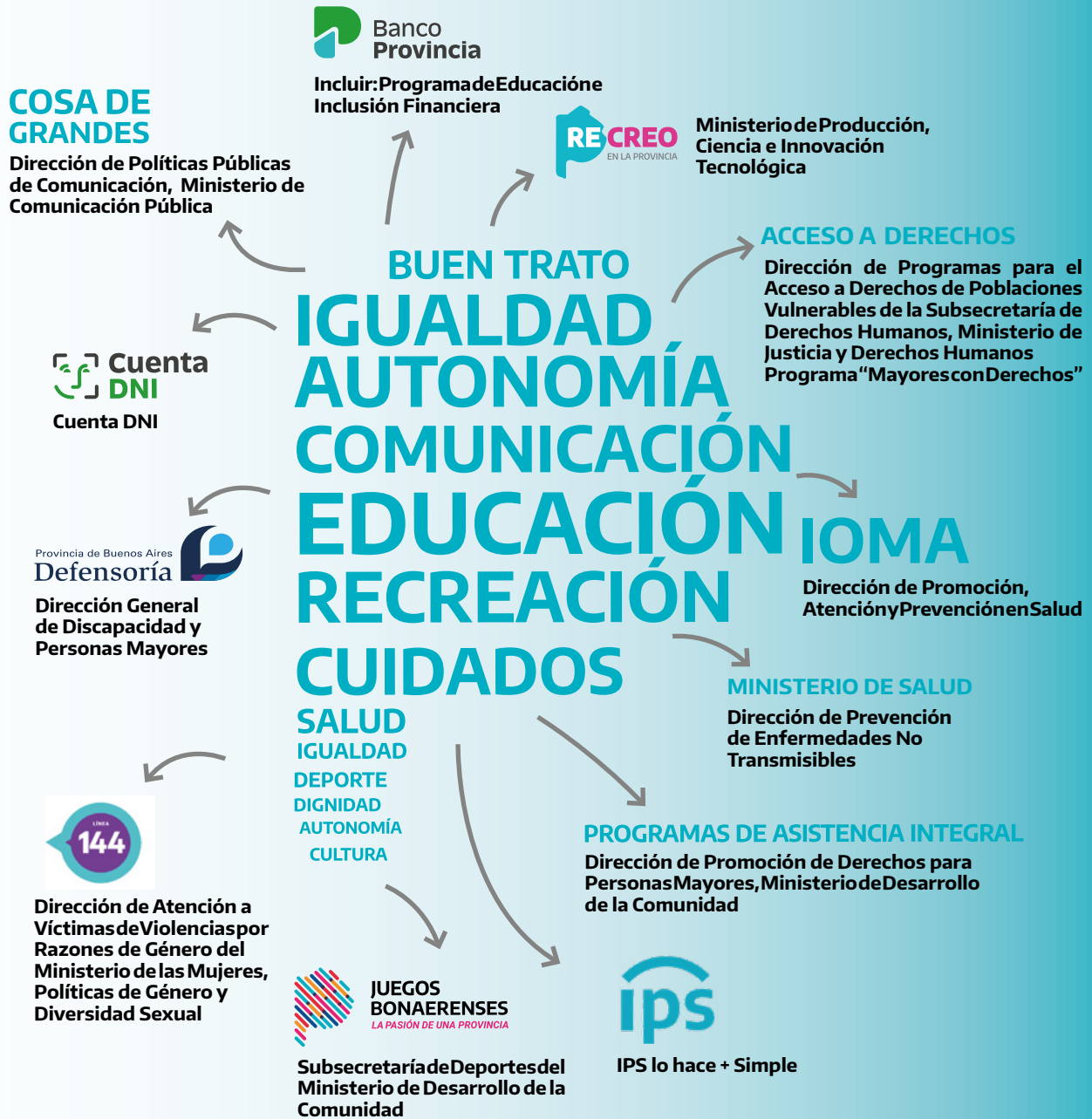


Capítulo

5

POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA PROVINCIA

Desde el Estado provincial se piensan y gestionan medidas para que se respeten los derechos establecidos por la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**.
¡Conocelas!





COMPARTIMOS MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS POLÍTICAS

Dirección de Políticas Públicas de Comunicación, Ministerio de Comunicación Pública

Cosa de Grandes

En este material divulgamos información sobre el acceso a políticas públicas en la Provincia, reflexiones acerca de distintos temas y herramientas para promover las funciones cognitivas, el autocuidado y la participación de las personas mayores.

Cada edición cuenta con la voz de las personas mayores bonaerenses, quienes son presentadas como protagonistas de sus historias y sus comunidades. Además, cada fascículo contiene los infaltables Juegos de la Provincia para el disfrute y diversión de todos y todas.

Las y los invitamos a realizar sugerencias y/o participar de los próximos fascículos a través de este medio:



cosadegrandes@gba.gob.ar



<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/material-de-recreacion>

Banco Provincia

Incluir. Programa de Educación e Inclusión Financiera

Realizamos charlas y mateadas educativas en los municipios bonaerenses, junto con el IPS. Nuestro objetivo es generar un espacio de intercambio con las personas mayores, y acercar información sobre servicios y herramientas financieras.

Durante los encuentros, les compartimos a las y los participantes una Libreta de Educación Financiera que contiene conceptos básicos, tutoriales y actividades de estimulación cognitiva. Pueden descargar la Libreta ingresando a:



<https://www.bancoprovincia.com.ar/Noticias/Incluir/como-es-la-nueva-libreta-banco-provincia-para-personas-mayores-791>

Pueden solicitar charlas a través del siguiente correo electrónico: Incluir@bpba.com.ar

Cuenta DNI

Es la billetera digital, simple y segura, que nos incluye financieramente a todos y todas. A través de esta aplicación ofrecemos promociones y descuentos en las compras que se realicen con clave dni o código QR, en comercios de barrios, supermercados, tiendas de deportes, librerías, entre otras.

Esta modalidad de pagos nos conviene a todos y todas. Además de los beneficios disponibles para toda la población que cuenta con la aplicación, las personas mayores pueden acceder a descuentos exclusivos, de hasta un 100%.

Descargá la aplicación:



Disponible en
Google Play



Descargarlo en
App Store

Tutorial: <https://www.bancoprovincia.com.ar/cuentadni>



Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

ReCreo

Mediante este programa que promueve el turismo y la cultura, reconocemos el patrimonio bonaerense en su gente, sus producciones culturales, sus fiestas populares, sus diseños arquitectónicos y sus bellezas naturales.

Identificamos esos lugares y propuestas para que los visitemos y disfrutemos. Además, impulsamos las economías locales y, sobre todo, tratamos de generar bienestar a partir de lo que significa poner en valor nuestra tierra, paisajes, historias e identidad que tanto orgullo nos dan.

En la aplicación tenemos un montón de opciones para explorar la Provincia, una de ellas es ReMayores. Allí nos aparecen una serie de opciones para visitar lugares hermosos en los distintos municipios bonaerenses. Si seleccionamos alguno que nos interesa podemos acceder a la información del lugar.



<https://recreo.gba.gob.ar/>

Dirección de Programas para el Acceso a Derechos de Poblaciones Vulnerables de la Subsecretaría de Derechos Humanos, Ministerio de Justicia y Derechos Humanos Mayores con Derechos

Programa “Mayores con Derechos”

Promueve el acceso a derechos de las personas mayores de manera integral, desde un enfoque comunitario y haciendo hincapié en los procesos colectivos como facilitadores del ejercicio de esos derechos.

Mediante este programa impulsamos y fomentamos la participación comunitaria de las personas mayores. Lo hacemos a través de las instituciones y organizaciones sociales y territoriales, generando diversas propuestas de encuentro bajo la concepción de que los espacios que propician la circulación de la palabra, el refuerzo de los lazos sociales y el trabajo colectivo, son posibilitadores del ejercicio de derechos.



ddhhyersonasmayores.pba@gmail.com

Dirección de Promoción de Derechos para Personas Mayores, Ministerio de Desarrollo de la Comunidad

Programa hogares de larga estadía

Brindamos asistencia integral a personas mayores de 60 años sin cobertura social, beneficio previsional, ni recursos económicos. En ese sentido, proveemos alojamiento, vestimenta, alimentación y seguridad, mejorando la calidad de vida, atendiendo sus demandas y necesidades. Además, impulsamos su participación desde una perspectiva de derechos.

Programa casa de día

Brindamos atención integral a personas mayores durante el día, propiciando asistencia económica mediante subvenciones. Esto permite generar un vínculo y establecer relaciones con sus pares sin dejar su grupo familiar y responsabilidades. Así mismo, promovemos la realización de actividades recreativas y culturales.



direccionpmmmdc@gmail.com

Subsecretaría de Deportes del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad

Juegos Bonaerenses

Impulsamos esta política deportiva y cultural, que es una de las más importantes de la Provincia y de América Latina, año tras año, involucra y moviliza a cientos de bonaerenses.

Nuestro objetivo es mantener viva la llama de los Juegos, para darle a los jóvenes y a las personas mayores la posibilidad de encontrar un canal de expresión. Representan una oportunidad para dar lugar a la creatividad y el desarrollo de capacidades corporales, pero también sociales, de encuentro, de respeto y de aprendizaje.



<https://juegos.gba.gob.ar/>

Dirección de Atención a Víctimas de Violencias por Razones de Género del Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual

Línea 144

Ofrecemos información, contención y asesoramiento ante situaciones de violencia por razones de género. Contamos con un equipo interdisciplinario que está compuesto por profesionales de las áreas del Derecho, la Psicología, el Trabajo Social y otras áreas afines, para la atención de todos los tipos y modalidades de violencia descritos en la Ley N° 26.485: física, psicológica, sexual, económica y patrimonial, simbólica, política, doméstica, institucional, laboral, contra la libertad reproductiva, obstétrica, mediática y en el espacio público.

Las llamadas recibidas desde la provincia de Buenos Aires son derivadas y atendidas en la sede provincial por operadoras especializadas que ofrecen los recursos del territorio, para maximizar el servicio de atención y respuesta. En el seguimiento de los casos, los equipos intervinientes articulan con diversas áreas (Género, Derechos Humanos, Salud, Educación, Servicios Locales, entre otras) tanto municipales como provinciales y nacionales.



221 508 5988



144

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles, Ministerio de Salud

Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores

Realizamos acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, desde un enfoque de derechos. Además, generamos redes con las instituciones y organizaciones que hospedan a las personas mayores.

Producimos materiales informativos y capacitaciones, con el objetivo de promover la salud y prevenir enfermedades. Estas acciones, principalmente están destinadas a las instituciones, referentes y equipos que trabajan con personas mayores, y a la comunidad en general.

Desde el área hacemos hincapié en la articulación de acciones y actividades con referentes de las 12 regiones sanitarias y los municipios. Además, de trabajar mancomunadamente al interior del organismo, con otras áreas y por fuera, con otros ministerios.



personasmayorespba@gmail.com

Dirección General de Discapacidad y Personas Mayores, Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires

Asesoramos y acompañamos a las personas cuando sus derechos son vulnerados.

En el área recibimos reclamos e intervenimos ante los organismos correspondientes en la temática específica de la persona mayor. Asimismo, asesoramos sobre los pasos a seguir en caso de que el reclamo exceda nuestra competencia.

La Defensoría cuenta con Delegaciones en Municipios de la provincia de Buenos Aires donde también podés presentar tu reclamo. También brindamos charlas y talleres sobre Derechos de las Personas Mayores.



0800 222 5262



discapacidad.personasmayores@defensorba.org.ar



defensorba.org.ar

IOMA

IOMA a tu lado

Promovemos un nuevo paradigma de prevención y cuidado de la salud. El acompañamiento y apoyo a nuestras afiliadas y afiliados, en especial a las personas mayores, es fundamental para garantizar la continuidad de sus tratamientos, contención y tranquilidad.

Para fortalecer la cercanía con toda la comunidad afiliatoria, proponemos repensar el modelo de atención de la enfermedad que esté orientado a un sistema de cuidados en salud con la finalidad de: mejorar la accesibilidad a los servicios y prestaciones; fortalecer los espacios de participación de las personas afiliadas en la toma de decisiones sobre su salud; disminuir los tiempos de resolución administrativa de trámites; informar sobre alternativas prestacionales y orientar en los circuitos administrativos.

También, desarrollamos consejerías de prácticas saludables y talleres de herramientas digitales para personas mayores.



<https://www.ioma.gba.gob.ar/index.php/servicios-y-prestaciones/programa-ioma-a-tu-lado/>

Instituto de Previsión Social

IPS lo hace + simple

Es un programa que promueve el uso de las herramientas digitales que ofrece el Organismo, comenzando con la reciente actualización de su página web. De forma directa y desde dispositivos móviles, las y los usuarios pueden descargar recibos, consultar e iniciar trámites o enterarse de las últimas noticias.

También, desde la nueva web, pueden conocer todos los centros de atención previsional de la provincia. En la misma plataforma funciona Mi IPS, el sitio de autogestión disponible para las y los beneficiarios del Instituto.



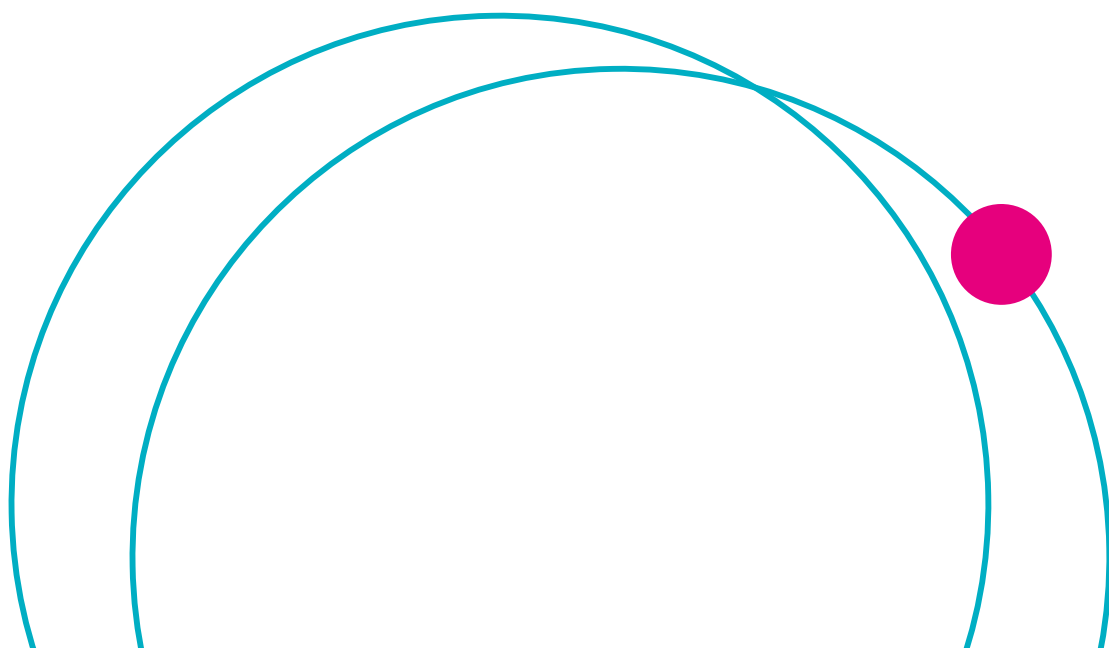
<https://www.ips.gba.gob.ar/>

Ciudades amigables

Participamos de la elaboración de la guía para construir ciudades globales amigables con las personas mayores, que realizó la Organización Mundial de la Salud. Desde la Red, impulsamos la aplicación de esta guía en diferentes ciudades de nuestro país para analizar el grado de “amigabilidad”.

Las ciudades amigables son aquellas que se adaptan a los requerimientos y capacidades que resulten más adecuadas para esta población. De acuerdo a la OMS, estas ciudades dan lugar a procesos de envejecimiento activo, ya que optimizan la participación, la salud y el acceso a otros derechos que mejoran la calidad de vida de sus habitantes.

Las recomendaciones de la guía no son una receta sobre lo que se debe hacer, sino una serie de criterios de base. Es imprescindible que las personas mayores puedan intervenir en la discusión sobre el diseño de las ciudades para favorecer su autonomía y protección.



EFEMÉRIDES



EFEMÉRIDES

38

Los siguientes días representan una oportunidad para fortalecer los buenos tratos y derechos para las personas mayores.

 8 de marzo	Día Internacional de las Mujeres Trabajadoras
 15 de marzo	Día Nacional de la Accesibilidad
 15 de junio	Día Mundial de la Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato a las Personas Mayores
 24 de mayo	Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia
 28 de agosto	Decálogo de la Ancianidad
 20 de septiembre	Día del Jubilado y la Jubilada
 1 de octubre	Día Internacional de las Personas Mayores
 10 de diciembre	Día de la Restauración de la Democracia



En estas fechas podemos darnos el lugar para reflexionar y encontrarnos, ser creativas/os y convocar a las personas mayores a socializar, divertirse y trabajar sobre distintos temas.

Proponemos pensar en jornadas recreativas que sean inclusivas y que no se piensen como una actividad en sí misma. Las actividades se

tienen que planificar pensando en las personas que van a participar, sus intereses, motivaciones, entre otras.



SUGERENCIAS PARA ABORDAR ESTE TEMA

- ¿Qué idea de actividad se tiene al momento de planificar?
- ¿Cuál es el objetivo/finalidad de la tarea presentada?
- ¿Qué quiere lograr quien coordina?
- ¿Cómo se va a plasmar eso que uno quiere hacer y cómo se va a lograr?
- ¿Cómo es pensada, por los planificadores, la persona mayor partícipe del encuentro?
- ¿Qué prejuicios se tiene a la hora de planificar?
- ¿Qué prejuicios tiene la persona mayor partícipe sobre las propuestas?
- ¿Participa la persona mayor en esa idea que se planifica y ejecuta?
- ¿Qué valoración existe acerca del otro y su tiempo puesto en una actividad?



Es importante **que las actividades que se proponen no sean espacios de llenado de tiempo.** Que con las mismas se promueva el interés, la motivación, el disfrute, el descubrimiento, el aprendizaje y se brinde la **oportunidad de transformación para quienes participan de las mismas.**



PARA FINALIZAR



Desde la Mesa Interinstitucional los y las invitamos a compartir y socializar esta guía, para seguir fortaleciendo los programas y proyectos tendientes a cumplir con el acceso y cumplimiento de los derechos humanos de las personas mayores.

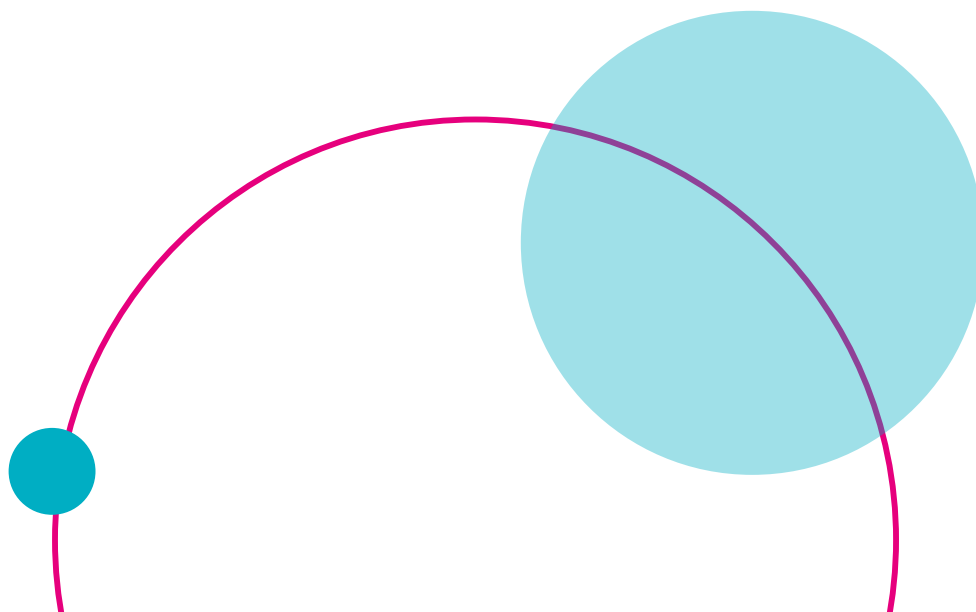
Estas acciones forman parte de un debate internacional en materia de derechos humanos e implementación de políticas públicas, que aportan a la sostenibilidad y resiliencia de las poblaciones vulneradas.

Nos parece importante destacar que esperamos que este material sirva como un puente entre el Estado provincial, las autoridades municipales y las/os referente territoriales, para habilitar otros modos de comunicación, promover el trabajo articulado, y potenciar los recursos/capacidades existentes y compartirlos.

Desde la Mesa, estamos a disposición a través del correo



mesapersonasmayores.pba@gmail.com



MARCO NORMATIVO



NORMAS NACIONALES

El **28 de agosto de 1948**, Eva Duarte de Perón hizo un anuncio histórico en materia de Derechos Humanos. Ese día, en la sede del Ministerio de Trabajo, Eva leyó el **Decálogo de la Ancianidad** y le solicitó al Gobierno de Juan Domingo Perón que se incorpore a la Constitución Nacional. **Por primera vez, el Estado ar-**

gentino reconoció los derechos de las personas mayores. En **1949 se incorporaron estos derechos a la Constitución Nacional** y Argentina se convirtió en precursora, ya que otros países comenzaron a hacer foco en esta demanda social.

Algunas de las políticas más significativas que dan cuenta del cambio de paradigma sobre la vejez y los derechos son:

Ley 26.425. Estatización de la AFJP.

Ley 26417. Ley de Movilidad Jubilatoria.

Ley 26970. Plan de Inclusión Previsional.

Ley 27360. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

Ley 27260. Pensión Universal para el Adulto Mayor.

Decreto 475/2021. Programa de Reconocimiento de Aportes por Tareas de Cuidado.

Resolución 753/2007. Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para los Adultos Mayores

NORMAS PROVINCIALES

En consonancia con las decisiones políticas del gobierno nacional, desde la provincia de Buenos Aires nos hemos alineado con las ac-

ciones que tienen por objetivo **promover el acceso de las personas mayores a los derechos humanos.**

Estas son algunas de las normas publicadas en este sentido:

Ley 8575. Plan de asistencia a los ancianos.

Ley 14564. Prioridad de atención a mujeres embarazadas, a personas con necesidades especiales o movilidad reducida y a personas mayores de setenta años.

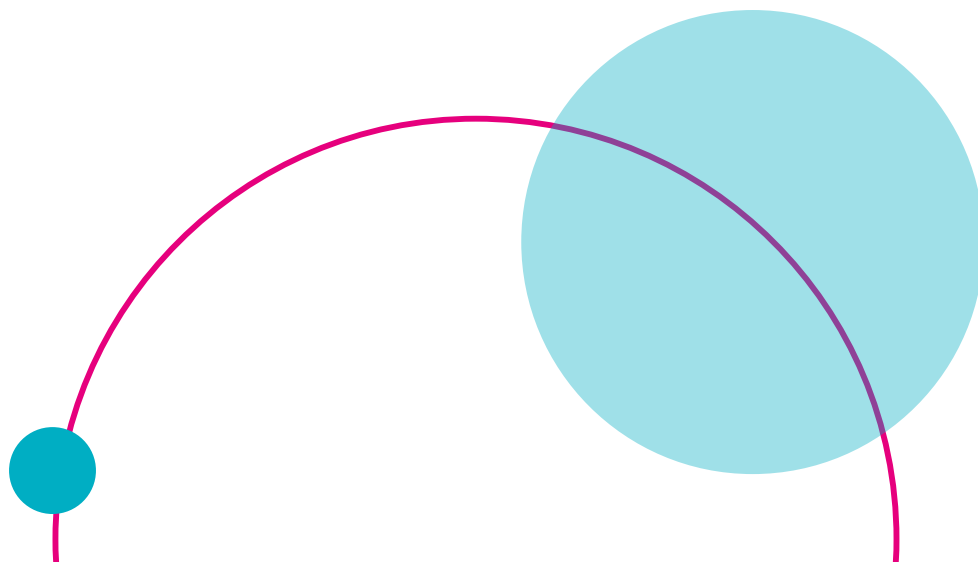
Ley 13844. Creación del Consejo Provincial de Adultos Mayores.

Ley 14263. Regulación de los establecimientos geriátricos - públicos o privados - en la Provincia de Buenos Aires.

Decreto 713/09. Convenio de colaboración entre el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados y el gobierno de la Provincia de Buenos Aires (protección, turismo para los adultos mayores afiliados).



- Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel nacional y provincial. Argentina 1991-2010, + Dirección Nacional de Población, octubre 2021.
- “Guía para Comunicar con Responsabilidad sobre las Personas Mayores” 1a ed. - Buenos Aires: Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, 2014.
- ¿Por qué es importante la perspectiva de género en las «Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores»? Red de Ciudades Amigables.
- Manual de Manual de Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. MSN.
- Rojas Rebollido, M., López Rodríguez del Rey, M. M., Abreus Mora, J. L., & González Curbelo, V. B. (2021). Ejercicio físico y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo, 6(3), 88-96.
- Riesgo de demencia y niveles de educación: Cuando aprender es más saludable de lo que pensamos María Laura de la Barrera, Danilo Donolo y María Cristina Rinaudo. Universidad Nacional de Río Cuarto. Córdoba (Argentina), CONICET, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de la Nación Argentina.
- Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. Ministerio de Salud de la Nación Arg.
- Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. Ministerio de Salud de la Nación Arg.





GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**