

## **Cruz Roja resalta la importancia de visibilizar aportaciones de las personas mayores en el Día Internacional de las Personas de Edad**

- **Cruz Roja atiende anualmente a más de 255.000 personas mayores en su conjunto de proyectos, gracias a las más de 30.000 personas voluntarias**
- **La invisibilización de las aportaciones de las personas mayores a la sociedad supone una vulneración de sus derechos**
- **1 de octubre, Día Internacional de las Personas de Edad**

**1 de octubre de 2021.** En el Día Internacional de las Personas de Edad, Cruz Roja quiere cambiar la visión negativa de la vejez resaltando las valiosas aportaciones de las personas mayores a la sociedad. Así, ha creado la campaña **#MuchoQueAportar**, a través de la cual personas mayores vinculadas a la organización, como personas usuarias de los proyectos o personas voluntarias, comparten experiencias vitales que enfocan el **envejecimiento como una etapa positiva** en la que seguir disfrutando y compartiendo sabiduría.

La visión negativa de la vejez se refleja en la sociedad de muchas maneras; **es habitual encontrar comportamientos y actitudes cotidianos que atacan los derechos de las personas mayores, en muchas ocasiones inconscientes o involuntarios, pero provocados y justificados por estereotipos, mitos y prejuicios asociados a la vejez.** Existe, además, una **escasa presencia de hombres, y especialmente mujeres, mayores en los organismos o foros de decisión y responsabilidad, invisibilizando y privando a las comunidades de las aportaciones de las personas mayores a la sociedad.** Y es algo que afecta también de forma individual, de manera que muchas personas se oponen incluso a desarrollar actitudes que favorezcan el envejecimiento activo por resistencia a sentirse parte de una franja poblacional con una imagen social que no quieren compartir.

En base a estos problemas, Cruz Roja ha asumido los retos de sensibilizar a la población sobre la realidad de las personas mayores, la vejez y el proceso de envejecimiento para promover el buen trato como antídoto del maltrato por causa de edad, y como promoción de las capacidades y aportaciones de las personas mayores, y de empoderar a las mujeres y hombres mayores como motores necesarios de su propio cambio personal y del cambio colectivo necesario. Así, en su día a día **atiende a más de 255.000 personas mayores en el conjunto de proyectos que trabaja con este colectivo, gracias a las más de 30.000 personas voluntarias** que forman parte de los mismos.

*“Nosotros hemos analizado interna y externamente los problemas de las personas mayores, y se ha decidido actuar sobre aquellos que se centran en el ámbito domiciliario e impiden que se mantengan en su entorno”,* señala Joaquín Pérez, responsable del programa ‘Personas mayores’ de Cruz Roja. Entre las barreras que se encuentran habitualmente para ello, ***“el deterioro físico, el deterioro cognitivo, la soledad o la seguridad, son problemas cotidianos que les obligan a abandonar su domicilio, algo que queremos evitar desde Cruz Roja”.***

El objetivo de los proyectos encaminados a la participación de personas mayores de Cruz Roja es fortalecer sus capacidades y dotarles de todas las herramientas necesarias para **mantener su autonomía y bienestar**; para ello cuenta con programas como ‘Red social para personas mayores: enrédate’, ‘Atención a personas cuidadoras’, ‘Buen trato: Promoción del trato adecuado y protección frente al maltrato’, ‘Ayuda a domicilio complementaria’, ‘Atención a personas con funciones cognitivas deterioradas’, ‘Promoción del envejecimiento saludable: salud constante’, o la ‘Teleasistencia’, dirigidos a paliar el sentimiento de soledad, a intervenir y empoderar a las personas mayores frente a situaciones de maltrato, y a promover la incorporación de hábitos saludables. *“Buscan fortalecer las capacidades de las personas mayores para no caer en situaciones problemáticas, y ayudan a la prevención de la soledad, el cuidado de la salud o la seguridad, e incluso la atención a las personas cuidadoras”,* destaca Pérez.

Cabe destacar que entre las competencias que se refuerzan están las propias redes sociales *“y no nos referimos sólo a las digitales, que también se refuerzan, sino a que la gente de los barrios se encuentre y se relacione”.*

Servicios como la ‘Teleasistencia’ contribuyen a mantener la sensación de seguridad de una persona que vive sola, *“sólo con pulsar un botón sabe que va a recibir la ayuda, y si lo necesita, también puede llamarnos simplemente para conversar”.*

El incremento de la esperanza de vida provoca que cada vez haya más personas mayores en la sociedad, y por tanto, sea más necesario asegurar unas condiciones de vida óptimas que les permitan mantener una rutina saludable y un estilo de vida independiente, en el que el papel del voluntariado es fundamental. Por ello, es imprescindible lograr el empoderamiento de las mujeres y hombres mayores, pero también impulsar la participación y cooperación ciudadana para crear una sociedad integradora y solidaria, y que luche contra todas las formas de discriminación y estigmatización dirigidas hacia las personas mayores.

### **#MuchoQueAportar**

La campaña de Cruz Roja #MuchoQueAportar se basa en las reflexiones personales, que personas mayores de 65 años, vinculadas a la organización como personas usuarias de los proyectos o personas voluntarias, han querido compartir para mejorar su calidad de vida, y poner a disposición del resto de personas para que **adopten nuevos hábitos y actitudes que para ellos y ellas han sido importantes, y podrían aplicar a su día a día**. Precisamente, 2.879 personas mayores de 65 años también han hecho voluntariado en Cruz Roja durante este año.

*“Hay que pensar en el estado que el estado de uno mismo no es siempre el mismo, pero si mantenemos una vida activa, no sedentaria y una dieta saludable y variada, siempre nos beneficiará”,* señala Araceli, de 75 años y residente en León; *“Lee, escucha la radio, revisa fotos, haz mentalmente cálculos y mantén vivos tus recuerdos”,* recomienda Antonio, de 89 años y de A Coruña; *“Lo más importante que he aprendido a lo largo de mi vida es a quererme a mí misma y valorarme”,* destaca María, cordobesa de 75 años; *“Ser activo en la vida de tu entorno te enriquece y amplía tus conocimientos personales”,* apunta Francisco, que con 81 años reside en Cáceres; *“Infórmate y lee mucho para tener tu propia opinión”,* recomienda Julia, de 86 años, y de Madrid.