



Los mayores y sus vecinos



ÁREA DE GOBIERNO
DE FAMILIA Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Mayores

ÁREA DE GOBIERNO DE FAMILIA Y SERVICIOS SOCIALES

Los mayores y sus vecinos



iMADRID!

Los mayores y sus vecinos



ÁREA DE GOBIERNO
DE FAMILIA Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Mayores

EDITA: Dirección General de Mayores
Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales
Ayuntamiento de Madrid

DIRIGE: Ilma. Sra. D^a Concepción Dancausa Treviño
Delegada de Gobierno de Familia y Servicios Sociales

Ilmo. Sr. D. Florencio Martín Tejedor
Director General de Mayores

COORDINACIÓN: Departamento de Programación, Evaluación
y Desarrollo. Dirección General de Mayores.

AUTORES: P. Serrano Garjjo
M^a Cruz Tena-Dávila
Elvira Pereyra Macazana
Esperanza Molina Díaz
Elena Collado Frías

DISEÑO E IMPRESIÓN: Briefing-PLV

IMPRIME: Briefing-PLV

DEPÓSITO LEGAL:

Quienes trabajamos por las personas más vulnerables, como son los mayores, en el Ayuntamiento de Madrid sentimos una gran preocupación por las personas que viven y se sienten solas en nuestra ciudad. Queremos poner a su disposición todos los recursos existentes para evitar que se sientan abandonadas.

Esta tarea sólo es posible si los demás madrileños, todos nosotros, somos conscientes de la situación de riesgo en que se encuentran esos mayores y si colaboramos en hacer que esta Ciudad sea cada día más habitable y amable para quienes viven en esa circunstancia.

Este pequeño manual va dirigido a todos los vecinos de nuestra ciudad, sea cual sea su edad, con capacidad y deseo de ejercer de buen vecino.

Esperamos que pueda ser útil y que los recursos municipales ayuden a conseguir el objetivo, promover la solidaridad y combatir la soledad de algunos de nuestros mayores.

Los madrileños pueden hacer mucho por los demás, sin demasiado esfuerzo, con solo tener presentes algunas de las recomendaciones que se dan en este pequeño manual.

Desde este mismo instante le agradecemos su interés y el tiempo dedicado a leer estas líneas, en la confianza de construir entre todos una ciudad más humana, que sin duda alguna, deseamos.

*Concepción Dancausa Treviño
Degelada de Gobierno de Familia
y Servicios Sociales*

Prólogo

La sociedad se construye cada día. La construimos entre todos, dejamos que se deteriore o la destruimos poco a poco.

Uno de los elementos principales de una sociedad son las relaciones entre las personas, entre jóvenes y menos jóvenes, entre hombres y mujeres, entre autóctonos y de fuera, entre iguales y diferentes... Estas relaciones las hacemos nosotros, los que compartimos un mismo espacio en un tiempo concreto, hoy, año 2007, comienzos del siglo XXI. Y si son gratificantes, enriquecedoras y positivas, o si son violentas, basadas en la desconfianza o superficiales, también dependen de nosotros.

Las relaciones sociales han de basarse en el respeto, el interés por el vecino, por el conocido y hasta por el desconocido, por el hecho de ser una persona. Y si esto no se produce no hay convivencia, sino vida solitaria y aislamiento, queridos o no.

El espacio más íntimo de la convivencia es el domicilio, donde construimos nuestro hogar, donde vivimos con el grupo social que conocemos por familia. Pero inmediatamente después se encuentran los vecinos, entendidos no sólo por quienes comparten nuestra misma escalera o nuestro portal, sino también por los que reconocemos en la calle, en la tienda, en la plaza, en el mercado, en la panadería y en la farmacia. Estos vecinos, a los que conocemos, también nos conocen a nosotros.

Podemos ser vecinos y buenos vecinos. Los primeros sólo comparten el espacio, viven unos junto a otros, pero no se preocupan ni les interesa lo que hacen otros. No se interesan por los demás. Sólo el azar, la casualidad, o lo que sea les unió.

Los buenos vecinos son una clase de personas que han superado la desconfianza hacia los otros; que se preocupan de sus vecinos; que les importa lo que a otros les sucede; que son sensibles a las circunstancias adversas por las que otros puedan pasar y se implican –si pueden- en hacer algo.

Los buenos vecinos son los que, respetando a los demás, se interesan por lo que les pasa.

Este manual trata de explicar que en una gran ciudad, próspera, dinámica y solidaria como Madrid también viven personas aisladas, muchas mayores de 65 años, que no tienen a nadie a quien recurrir si les pasa algo, que no tienen familia o no se relacionan con ellas. Que no tienen amigos o nunca los han tenido. Personas mayores que sabemos que son un poco solitarias, un poco raras, un poco antisociales. Estas personas son nuestros vecinos, son los que viven frente a nosotros o en el piso de arriba de nuestra casa; son aquéllos con los que tuvimos una discusión hace tiempo; son los que siempre nos intrigaron sus costumbres, sus horarios, su soledad, su aislamiento.

*Florencio Martín Tejedor
Director General de Mayores*

Índice

1. INTRODUCCION	08
2. MAYORES QUE VIVEN SOLOS:	11
2.1. ¿Cuántos son?	12
2.2. ¿Quiénes son?	12
2.3. ¿Por qué viven solos?	14
2.4. ¿Cómo viven la soledad?	19
3. EL BARRIO Y EL BUEN VECINO	21
3.1 ¿Qué importancia tienen las relaciones sociales en las personas?	22
3.2. ¿Qué influencia tiene la red social en la calidad de vida de los mayores?	25
3.3. ¿Las relaciones vecinales son un apoyo social?	26
3.4. ¿Cómo actúan los buenos vecinos entre los mayores?	28
3.5. ¿Quién puede ser un “buen vecino”?	31
3.6. ¿Qué puede proporcionar el “buen vecino” a los mayores solos?	32
3.7. ¿Cómo detectar al mayor que se siente solo?	34
3.8. ¿Quiénes son los mayores más vulnerables al aislamiento social?	39
4. ¿CONOCE ALGÚN MAYOR QUE VIVA AISLADO?	41
5. RECURSOS SOCIALES	43
6. DIRECTORIO	51

Introducción

En primer lugar tenemos que saber que las personas, por la condición de serlo, somos seres eminentemente sociales, es decir, vivimos entre personas y nos relacionamos con mayor o menor intensidad en un entorno definido, influimos y nos influyen. A lo largo de la vida, cualquier persona va estableciendo relaciones humanas que tienen un impacto duradero hasta formar una red social propia. La red social está conformada por los sujetos significativos y cercanos al individuo y compone su ambiente social primario (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, de estudios y conocidos de la comunidad...).

Estas redes sociales que se establecen en forma natural dentro de la sociedad son un apoyo emocional, especialmente para dar y recibir amor y afecto, y también son ayuda instrumental, porque pueden proporcionar servicios, bienes, información y situaciones agradables de vida.

Por tanto, la calidad de vida de un individuo en su comunidad, depende en gran medida de haber establecido una gama de relaciones y vínculos sociales duraderos, entre los miembros de un contexto geográfico delimitado.

El grupo de personas mayores, que es el que nos ocupa, significa en nuestra ciudad el 21,6 %. La gran mayoría vive acompañado, mantiene relaciones casi diarias y gratificantes con su entorno cercano, familia, amigos y vecinos. A medida que pasan los años, por el simple efecto del paso del tiempo, estos mayores observan como las personas que componen su red social próxima se va reduciendo. En la mayoría de las veces se genera nuevos contactos, aparecen nuevas relaciones, pero en otras ocasiones solo perduran ese número reducido, adquiriendo mucho más valor por ser el entorno en donde el mayor se siente querido, atendido y cuidado.

Conocemos que uno de cada cuatro mayores de 65 años vive solo, pero tienen hijos que viven cerca de su casa, manteniendo con ellos contactos frecuentes, tanto en persona como telefónicos, además de disfrutar de visitas de nietos y otros familiares.

De todas formas y aun considerando que vivir solo es una opción personal, también se trata, en algunos casos, de una situación derivada de las circunstancias personales y familiares impuestas. Son en estas condiciones en las que la red social de apoyo es escasa, ineficaz o inexistente, cuando puede aparecer con más frecuencia los sentimientos negativos de "sentirse solo". Este sentimiento aparece en el 30% de los que viven solos, y solo un 10% de los que viven acompañados.

Por lo tanto, junto a los familiares que aún son el principal apoyo de los mayores, un ambiente social positivo que contemple la ayuda de amigos, compañeros, vecinos e incluso el voluntariado así como de las instituciones, es fundamental para la consecución de un envejecimiento activo y saludable.

A continuación pasamos a describir la realidad de este grupo de personas y algunas de las experiencias personales expuestas por ellos.

2. Mayores que viven solos



“La presencia de los mayores en el hogar familiar, en la vecindad y en todas las formas de vida social sigue brindando enseñanzas insustituibles de humanidad.”

(Federación Mundial de Salud Mental)

2.1. ¿Cuántos son?

En España una de cada 4 personas mayores de 65 años vive sola. En nuestra ciudad hay más de 132.000 personas en esa situación. En el caso de los mayores de 80 años la cifra supera los 53.000, un número importante si pensamos que a esa edad suelen ser frecuentes las situaciones de fragilidad.

2.2. ¿Quiénes son?

Tenemos que distinguir dos grandes grupos: aquéllos que han vivido habitualmente solos y los que se han quedado solos. Cuando preguntamos a los mayores que viven solos el tipo de convivencia que han realizado a lo largo de su vida, nos encontramos con:

- Una gran parte de los mayores que viven solos, han vivido así casi toda la vida (los/as solteros/as, separados/as o viudos/as jóvenes.)

*“ He sido soltero por las circunstancias, pero no lo he buscado.
Pasó el tiempo, me fui haciendo mayor y me acostumbré
a la libertad de hacer y deshacer sin consultar”*

José Luis, 72 años

*“Me quedé viuda muy joven, sin hijos, me puse a trabajar y viajar.
He hecho muchos amigos y no he necesitado hacer otra pareja”*

Carmen, 67 años

- Otros se quedaron viviendo con sus padres y/o hermanos; otros se separaron o se quedaron viudos jóvenes, con hijos, ejerciendo de cuidadores.

“Yo no he llegado a trabajar fuera de casa. He vivido con mis padres y me encargué de cuidarles cuando se hicieron mayores hasta que fallecieron”

Luisa, 70 años

En el caso de los varones solteros, el desinterés que han sentido con respecto a las tareas del hogar les ha situado en una permanente dependencia de las madres o de otros miembros femeninos de la familia. Tal acomodamiento les pasa factura desde el momento en que deben emprender una vida en solitario.



“Me gusta vivir solo, pero no consigo apañarme en las faenas de la casa, mi madre me solucionaba todas estas cosas”

Antonio, 68 años

- La mayor parte ha vivido en pareja, con o sin hijos, y llegados a mayores sufren la viudedad. Esta situación es más frecuente entre las mujeres: una de cada cuatro mujeres vive sola, pues, además de vivir más años, suele tener una edad menor que su cónyuge.

“Ahora tengo 70 años y estoy viuda. Hace sólo 10 años vivía con mis hijos y mi marido, y nunca pensé lo vacía que se vería la casa”

Josefa, 71 años

2.3. ¿Por qué viven solos?

a) Por decisión personal:

Cuando se pregunta a los mayores los motivos por los que viven solos, la respuesta más citada es que por propia voluntad, pues esto les otorga **independencia**.



El enorme apego que sienten por la vivienda propia hace que rechacen la idea de su abandono en tanto que la salud les acompañe. El propio hogar, al margen de las condiciones en las que se encuentre, suele ser fuente de satisfacción elevada.

“Mis hijos viven cerca y se han ofrecido para que vaya a vivir con ellos, pero mientras yo tenga salud, a mí me gusta vivir en mi casa. Hago lo que me gusta, entro y salgo cuando quiero...”

María, 76 años



Otra razón que refieren es la **serenidad** que les garantiza la vida en solitario, frente al continuo ajetreo que les sería inevitable sufrir en el caso de convivir con sus hijos, más cuando existen nietos pequeños de por medio.

La decisión de vivir solos se ve reforzada por dos diferentes situaciones familiares: una es la **presencia de algún hijo cerca**, que aporta una tranquilidad muy apreciada a la hora de mantenerse en hogares separados, y otra es que **todos ellos vivan lejos**, y mudarse supondría abandonar el entorno conocido por un lugar no propio y poco acorde quizá con las costumbres personales.

Resumen de los motivos personales por los que los mayores quieren vivir solos

- Apego a la vivienda propia
- Permanencia en el entorno social
- Libertad para el diseño de la actividad diaria
- La serenidad que garantiza el hogar propio
- La autosuficiencia económica

RECUERDE

Los mayores quieren vivir solos para seguir en su propio hogar y en su entorno, pero es necesario fortalecer las relaciones familiares y tener presente los apoyos sociales.

b) Por circunstancias sobrevenidas:

En otros casos existen razones que obligan a vivir solo; tienen que ver casi siempre con el entorno familiar y sólo una minoría responde que no tiene a nadie y, en consecuencia, no tiene la posibilidad de convivir con algún ser querido (14,5%).

El acontecimiento más frecuente que conduce a los mayores a tener que vivir solos es la **viudedad**. Esta circunstancia supone en los mayores de 65 años un momento de mayor riesgo de aislamiento.

Afecta en mayor magnitud a las mujeres y la reacción más frecuente que tienden a adoptar es el retraerse en el ámbito doméstico y desinteresarse por todas aquellas relaciones sociales que no sean familiares y de amigos más próximos.

“Desde que él ya no está conmigo, no tengo ganas ni de salir a la calle, mis hijos vienen a verme, pero no es lo mismo...”

Teresa, 77 años

En no pocas ocasiones, muchas de estas mujeres y algunos hombres confiesan haberse ido aislando socialmente ante la situación de tenerse que ocupar del cónyuge enfermo.

“La enfermedad de mi marido me ha costado muchos problemas de salud, pero desde que él falleció yo siento una enorme tristeza y soledad, a poco que me pregunten no paro de llorar...”

Pilar, 83 años

Hay que reconocer la labor cuidadora que muchas de estas personas mayores han desempeñado, en los casos de enfermedad prolongada de su cónyuge hasta su defunción. Estas personas admiten estar disgustadas y tener sentimientos de tristeza, depresión y soledad.

RECUERDE

La viudedad en la vejez es uno de los eventos vitales más estresantes que afecta tanto a la salud física como psicológica y social.



c) Por otras circunstancias:

Existen otros motivos que solos o en su conjunto, hacen que la persona mayor tenga que vivir sola aunque no se trate de una decisión personal:

- La falta de hijos

“Yo no he tenido hijos, y aunque tengo un hermano que me ayuda si se lo pido, prefiero estar en mi casa”

Ana, 79 años

- La escasez de espacio en las viviendas de los familiares

“Mi hijo tiene poco espacio en su casa, si me voy a vivir con él, mi nieto y yo tenemos que compartir la habitación. No tendría sitio para mis cosas”

Miguel, 81 años

- El vacío que esperaría en un hogar ajeno cuando la familia trabaja

“Mi hija trabaja casi todo el día y mi nieto con sus estudios en la universidad está poco tiempo en casa. Para pasar tanto tiempo sola en un lugar donde no conozco a nadie, prefiero vivir sola en casa pero donde si salgo a la calle siempre puedo charlar un ratito con algún conocido.”

Vicenta, 73 años

- La muy arraigada idea de suponer un estorbo para los hijos, y la intención de no deteriorar las relaciones familiares.

“No quiero ser carga de nadie. Mis nueras son muy buenas, pero tengo miedo de que con el día a día surjan roces y se estropeeé nuestra relación. En definitiva son las personas más importantes para mí”

Luisa, 75 años

- Las relaciones familiares no cordiales

“Nunca me he llevado bien con mi hija y ahora que estoy enferma casi peor”

Antonia, 77 años

RECUERDE

La falta de descendientes y las relaciones familiares no cordiales, son circunstancias en las que hay más riesgo de sentirse solo. Es muy importante potenciar las relaciones vecinales y sociales.

Para resumir, a modo de reflexión final, es el equilibrio entre la voluntad y la imposición, entre los pros y los contras, lo que acaba determinando en cada caso el que el mayor viva solo. Porque probablemente haya tantas situaciones como individuos las definan.



RECUERDE

Vivir solo o sola puede equivaler a tristeza, soledad, aislamiento, pero también a independencia, autonomía, tranquilidad.

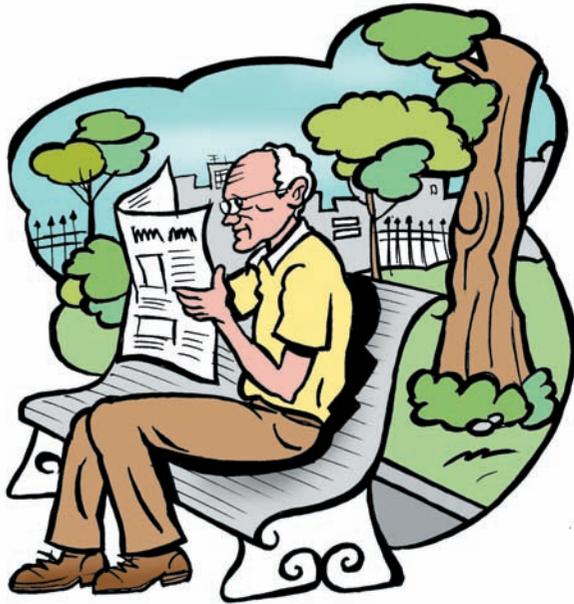
2.4. ¿Cómo viven la soledad?

La soledad significa carencia voluntaria o involuntaria de compañía, pero también se usa esta palabra para referirnos a uno de los principales sentimientos de tristeza y vacío que sentimos las personas a cualquier edad, cuando esta situación nos ha sido impuesta y no elegida. Muchas personas mayores sienten así su soledad hasta convertirla en un estado de ánimo cotidiano que prefieren sobrellevar por sí mismos, antes que pedir ayuda externa.

“Cuando la casa estaba llena de gente, había mucho por hacer y se oían palabras, ruidos, gritos y risas, ahora todos se han ido...”

Fernando, 80 años

Para evitar este sentimiento de soledad los mayores recurren sobre todo a la radio y a la televisión, salen a pasear y a comprar, acuden a alguna asociación. Otros realizan actividades culturales o practican deporte, otros se resignan. Además con el paso de los años puede verse disminuida la movilidad y empeorar el estado de salud, lo que puede conllevar a disminuir alguna de las actividades anteriores y la frecuencia de contactos con el exterior, haciéndose más vulnerables al aislamiento.



RECUERDE

El apoyo de los vecinos adquiere especial importancia en los casos de soledad.

3. El barrio y el buen vecino

El vecindario conviene que sepa que al establecer relaciones con los vecinos mayores, estos conservan cierta autonomía e independencia; y el buen vecino gana en conocimiento, solidaridad y amistad.

Para un mayor que vive solo, sin familiares próximos, el hecho de saber que hay alguien al que puede acudir y que puede echarle una mano cuando lo necesita, le da tranquilidad y sosiego.



3.1. ¿Qué importancia tienen las relaciones sociales en las personas?

El ser humano es un ser social por naturaleza desde que nace hasta que muere. Necesita de los demás para vivir. Su condición de fragilidad le hace solidario a la vez y le pone en comunicación con los otros. En general, la comunicación y la participación son elementos fundamentales en la integración social de todas las personas.

La tendencia a buscar el apoyo de otras personas, particularmente en ciertas situaciones, ha caracterizado al ser humano durante toda su vida. Así, en momentos de temor o incertidumbre, cuando existen carencias físicas, de salud o materiales, la red social ha sido siempre la estructura que ha dispensado seguridad y estabilidad. Son muchas las personas involucradas en estas redes sociales, la familia, las amistades, vecinos y los miembros de la comunidad.

Los mayores tienen y mantienen relaciones sociales que les produce una gran satisfacción; son además un grupo en líneas generales solidario: con su familia sirviendo de apoyo en el cuidado de su pareja o de los nietos, con mayores más necesitados, formando parte de asociaciones de voluntariado. Tienen y mantienen relaciones sociales que les produce una gran satisfacción.

Existe un pequeño grupo entre los mayores que han perdido contactos con hijos, amigos, cónyuges y relaciones de vecindad. En estos casos el apoyo vecinal adquiere gran valor.



“A medida que me he hecho mayor, veo con impotencia la muerte de mis amigos, de los parientes más próximos, de mi marido, muchas de las personas que estaban en mi círculo social, o familiar se han alejado por las causas más diversas, y me invade una sensación de soledad.”

Lucía, 79 años

“Desde que tengo años me han aparecido muchas “goteras” y son estos achaques los que me dificultan las visitas y la comunicación con los demás”.

Ricardo, 81 años



La calidad de vida está directamente relacionada con la necesidad de estar conectados a otras personas y que ésta se vea satisfecha mediante apoyos familiares y sociales. La ausencia de relaciones en sus vidas les crea una mayor dependencia, soledad y aislamiento.

RECUERDE

A las personas no nos gusta estar solas. Buscamos la compañía de semejantes.

3.2 ¿Qué influencia tiene la red social en la calidad de vida de los mayores?

La presencia o ausencia de una red social estable influye sobre la calidad de vida de nuestros mayores.

Para que nuestros mayores que viven solos no se aíslen de su entorno, vivan integrados y se sientan seguros, es preciso una red social competente y que ofrezca un abanico de opciones para poder relacionarse.

“He perdido a mis amigos, salgo poco de casa, pero tengo unos vecinos muy amables, no dejan de preocuparse por mí, y siempre puedo acudir a ellos”

Manuel, 86 años

RECUERDE

Las relaciones sociales son un potente “sistema de defensas”: hay que cultivarlas.



3.3 ¿Las relaciones vecinales son un apoyo social?

Se puede decir que las redes sociales primarias son aquellas que conforman la familia, los amigos y los vecinos, y que apoyan al mayor satisfaciendo aquellas necesidades que no son cubiertas por el sistema formal.

En Madrid existen personas mayores que viven solas con déficit de autonomía y problemas de salud. Es particularmente grave por lo desconocido, ya que no se manifiesta como demanda o porque a veces los propios mayores lo ocultan por recelo, ya que temen soluciones que las aparten de su hogar y niegan sentirse solos.

"No soporto la falta de compañía. Sin familia me encuentro sola. En la noche al parar la actividad siento un vacío enorme, no tengo a quien acudir y me entra una crisis de ansiedad, pienso que la soledad es el peor castigo".

Natividad, 66 años

Aquí cobra importancia la conciencia de solidaridad de los ciudadanos, asociaciones de voluntariado y vecinos del barrio.



RECUERDE

Nuestro barrio es un escenario privilegiado en el que se pueden poner en marcha, redes solidarias de ayuda y asistencia mutua, que reportan la satisfacción de lo bien hecho hacia nuestros mayores.

3.4 ¿Cómo actúan los buenos vecinos entre los mayores?

- Debemos saber que el problema existe y está cerca.

Existen mayores en soledad, que no reciben visitas, a quienes nadie cotidianamente pregunta cómo están, que pasan desapercibidos a nuestro lado y no demandan atención.

Seguro que usted conoce a más de una persona que pasa a su lado, siempre solo, por su barrio.

"El otro día, -dijo Juan a su mujer-, he visto al vecino, ese que se quedó viudo hace un año y vive en el portal de al lado, algo desmejorado. Desde luego hay que ver qué cambio, esté muy viejo, descuidado y ya no saluda"

Pedro, 68 años

Muchas personas que están solas, de las que nadie se ocupa y que a nadie importan, se llenan de angustia y vacío.

"La mañana, con la compra y los recados es soportable, pero después de comer y ver la telenovela llega, para muchísimas de estas mujeres, la desolación. El teléfono que no suena, el timbre al que nadie llama..."

Elvira, 70 años

Otros acaban de sufrir la pérdida del ser cercano con el que vivían y al que incluso en algunos casos, habían estado cuidando, abandonando por ello las relaciones sociales. En estas situaciones se une la tristeza con el vacío.

Además, muchos de ellos pidieron ayuda a hijos, familiares, amigos... y no la recibieron en la cantidad o calidad esperada, por ello tienen una "extrema prudencia" en solicitar ayuda nuevamente por diversos motivos: no ser pesados, no molestar, vergüenza, dignidad.....



"He perdido a mi mujer, no tengo hijos y a los vecinos no les quiero molestar pues tengo miedo a ser rechazado"

Luis, 84 años

RECUERDE

Muchas de estas personas expresamente no piden nunca ayuda.

- Debemos ofrecer ayuda que inspire confianza

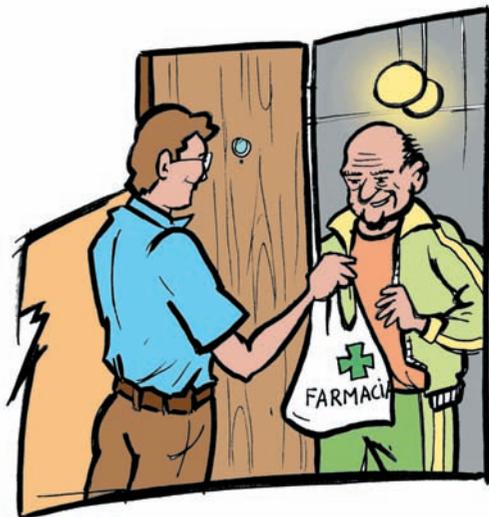
Algunas medidas sencillas y prácticas pueden contribuir al apoyo de amigos y vecinos. Destacamos, entre otras, las siguientes:

- **Emocionales y de compañía:** Las estrategias son la cercanía, la amabilidad, “los buenos días y las buenas tardes” de una forma cotidiana. Saludar, favorecer encuentros por las mañanas o en las tardes, compartir algún programa televisivo, intercambiar los alimentos, o hablar simplemente. Motivarlos para que sigan realizando diferentes actividades. Incluso acompañarles en el paseo del parque, en las visitas al médico u ofrecerse para traer los medicamentos de la farmacia.

- **De auxilio y supervisión.**

Mantener contactos frecuentes para que el mayor sepa que no está solo:

- > Mostrarnos cercanos para facilitar una relación de confianza.
- > Comunicación telefónica.
- > Visitar a los mayores por lo menos una vez a la semana.
- > Recordarles la visita del médico.
- > Facilitarles nuestro teléfono para casos de emergencia.
- > Debemos hacerles llegar con hechos que para alguien son importantes.

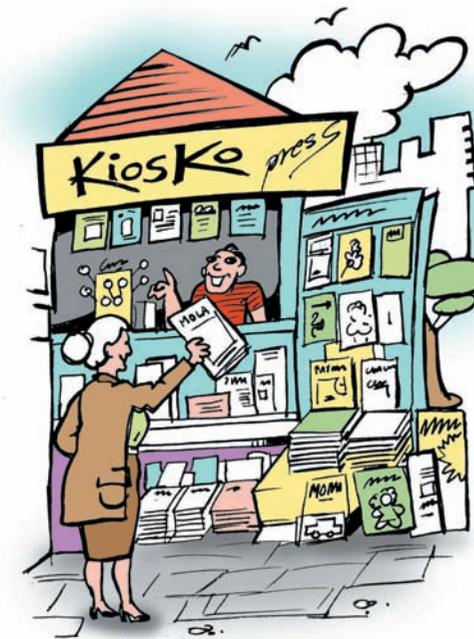


RECUERDE

Es necesario transmitir a la persona que vive sola la sensación de que no lo está y que puede acudir a nosotros si necesita ayuda.

3.5. ¿Quién puede ser un “buen vecino”?

Cualquiera puede serlo. Por ejemplo, el vecino de al lado que se preocupa de que hace días que la persona mayor no sale de casa o no saca la basura. Cualquiera de los comerciantes de la calle donde vive: el panadero o el carnicero habituales; el farmacéutico al que acude periódicamente a recoger las medicinas y le recuerda el día que es hoy; el camarero del bar donde desayuna y comenta noticias de deporte,...



Todas las personas que directa o indirectamente están vinculados al colectivo de personas mayores (gente mayor, responsables municipales, vecinos, organizaciones, voluntarios, parroquias etc.) que ayudan al anciano a sentirse querido y respetado.

RECUERDE

Todos podemos ser buenos vecinos. Uno más otro hacemos una red de apoyo.

3.6. ¿Qué puede proporcionar el “buen vecino” a los mayores solos?

Después de la familia y los amigos, los vecinos constituyen un apoyo y recurso importante en la vida diaria de las personas de edad; aún cuando hay casos en que quizás, a pesar de existir la familia, representan prácticamente toda su ayuda.

Las ayudas a dispensar por parte de los vecinos, pueden ser de distinta índole:

Apoyo emocional: Afecto, compañía, empatía, reconocimiento, escucha.

“Todos los días, por la mañana, con el camarero que me pone el cafecito comentamos alguna noticia del día”

Rafael, 66 años



Apoyo Cognitivo: Intercambio de experiencias, información, consejos.

“Por las tardes salgo un ratito al jardín para hablar con las mamás que llevan a sus niños al parque a la salida del colegio”

Anselmo, 79 años

Supervisión y vigilancia

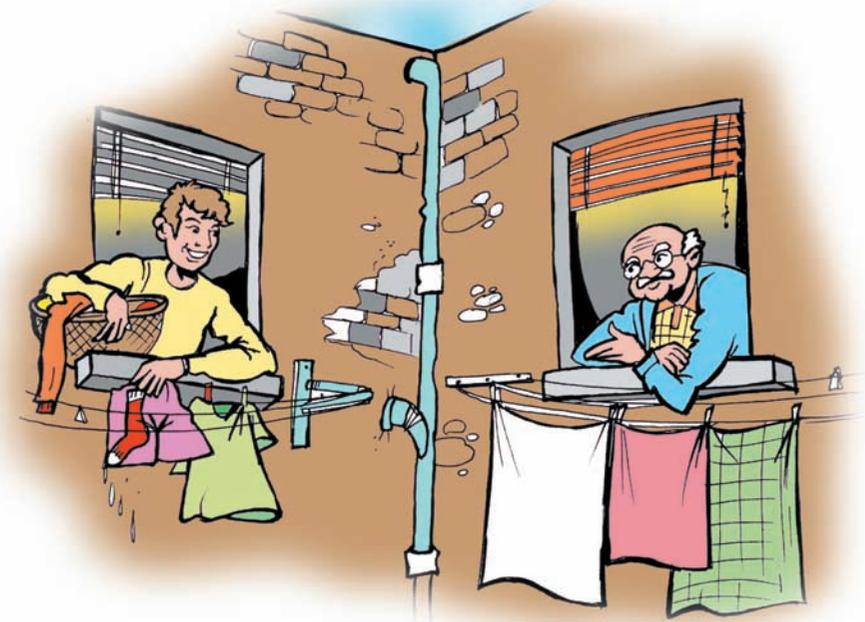
“Mi vecino pasa todas las noches a saludarme y es un consuelo”

Amelia, 78 años

Auxilio

“Estoy tranquila, pues el hijo de mi vecina de toda la vida tiene mis llaves y los teléfonos a los que llamar por si me pasa algo”

Federico, 90 años



3.7. ¿Cómo detectar al mayor que se siente solo?

A lo largo de este libro hemos ido explicando las situaciones de convivencia y de redes sociales imprescindibles para la calidad de vida de nuestros vecinos, amigos y familiares mayores.

El conocer el problema entre la vecindad ya es un punto de partida para prevenirlo. Saber el modo y manera de identificar a aquel que es más vulnerable y cómo ayudarlo, nos permite poner en práctica esos rasgos de solidaridad que todos los ciudadanos tenemos cuando estamos bien informados.

A modo de esquema le proponemos que piense en alguien de su entorno personal o de su vecindad que sea mayor y pregúntese:

- 1º ¿Vive solo?
- 2º ¿Cree que recibe visitas de amigos, familiares o conocidos menos de 1 vez por semana?
- 3º ¿Cree que esa persona se siente sola?
- 4º ¿Cree que esa persona tiene a alguien a quien acudir si necesita ayuda?



Si usted cree que ese conocido, vecino o vecina mayor, vive en situación de aislamiento o con riesgo de terminar aislado socialmente, le proponemos algunas estrategias para ayudar a reforzar sus actividades sociales.

1º SI USTED CREE QUE VIVE SOLO:

Motívele a:

- ✓ Realizar actividades que estimulan la mente, tales como leer, jugar al ajedrez o resolver rompecabezas, crucigramas, sopas de letras o sudokus.
- ✓ Compartir con su círculo familiar y de amistades sentimientos, intereses o actividades, que le proporcionen seguridad, consuelo y distracción, ayudándole a prevenir la depresión y la soledad.
- ✓ Participar en reuniones a las que asistan personas de la misma calle, manzana o barrio.
- ✓ Formar parte de actividades de la comunidad como voluntario, monitor de trabajadores jóvenes en el campo en que uno tiene experiencia, participar en el cuidado de los niños o en actividades educativas, son algunas de las numerosas formas en que una persona de edad puede devolver a la comunidad algo de lo que ha obtenido en sus años de experiencia, enriqueciendo así a sus familias, sus comunidades y el ambiente en que viven.

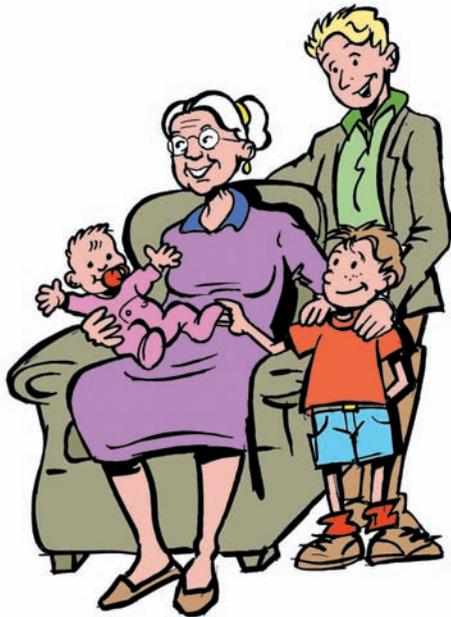
RECUERDE

Realizar actividades sencillas y compartidas favorecen las relaciones sociales y familiares satisfactorias.

2° SI PERCIBE QUE RECIBE VISITAS DE AMIGOS, FAMILIARES O CONOCIDOS MENOS DE UNA VEZ POR SEMANA

Además de los consejos anteriores, puede animarle a:

- ✓ **Rehacer** el círculo de amistades, los lazos familiares y las relaciones sociales.
- ✓ **Buscar** nuevas formas de relacionarse, incluso con aquellos parientes lejanos que desde hace tanto tiempo no sabe nada de ellos.



- ✓ **Fomentar** las relaciones interpersonales. Tratando de mantener cierto grado de amabilidad en su grupo familiar y en las relaciones que mantienen con el exterior.
- ✓ **Mantener contacto** con la familia, a pesar de la distancia. Debe intentar periódicamente mantener la comunicación (teléfono, correspondencia, e-mail, etc.).

RECUERDE

A los vecinos mayores les debemos transmitir nuestra cecanía. Ayuda a darles seguridad en su barrio.

3° SI CREE QUE ESA PERSONA SE SIENTE SOLO

Además de todos los consejos anteriores, puede animarle a:

- ✓ Ocupar sus momentos de ocio en aficiones que, además de placenteras, favorezcan la compañía con otra persona, sea o no familiar.
- ✓ Manifestar sus sentimientos, nadie puede ayudarle si no lo expresa, con frecuencia existen en la comunidad recursos útiles como actividades culturales, espirituales, religiosas, económicas, físicas y/o sociales de las cuales la persona mayor se puede valer o buscar apoyo.

RECUERDE

Ayúdele a reforzar su círculo social y a solicitar los apoyos necesarios.



4º SI CREE QUE ESA PERSONA NO TIENE A ALGUIEN A QUIEN ACUDIR SI NECESITA AYUDA

Además de todo lo anterior, recordarle que:

- ✓ Debe fomentar las relaciones vecinales, esto le proporcionará un marco de seguridad capaz de disminuir los sentimientos tan negativos como el de indefensión.
- ✓ Debe participar en alguna organización de personas de su misma edad, con las que pueda compartir sentimientos e inquietudes.
- ✓ Debe buscar soluciones con los profesionales de los Servicios Sociales para aquellos problemas y barreras que afecten su seguridad, y su calidad de vida.



RECUERDE

Ayúdele a que:

- ✓ Pida y acepte ayuda.
- ✓ Aconsejele que los recursos sociales y sanitarios están a su alcance.

3.8. ¿Quiénes son los mayores más vulnerables al aislamiento social?

Es un grupo reducido que no pide ayuda. Pueden pasarnos desapercibidos, no mantienen contacto con las personas de su entorno aunque muchos de ellos son amables y educados.

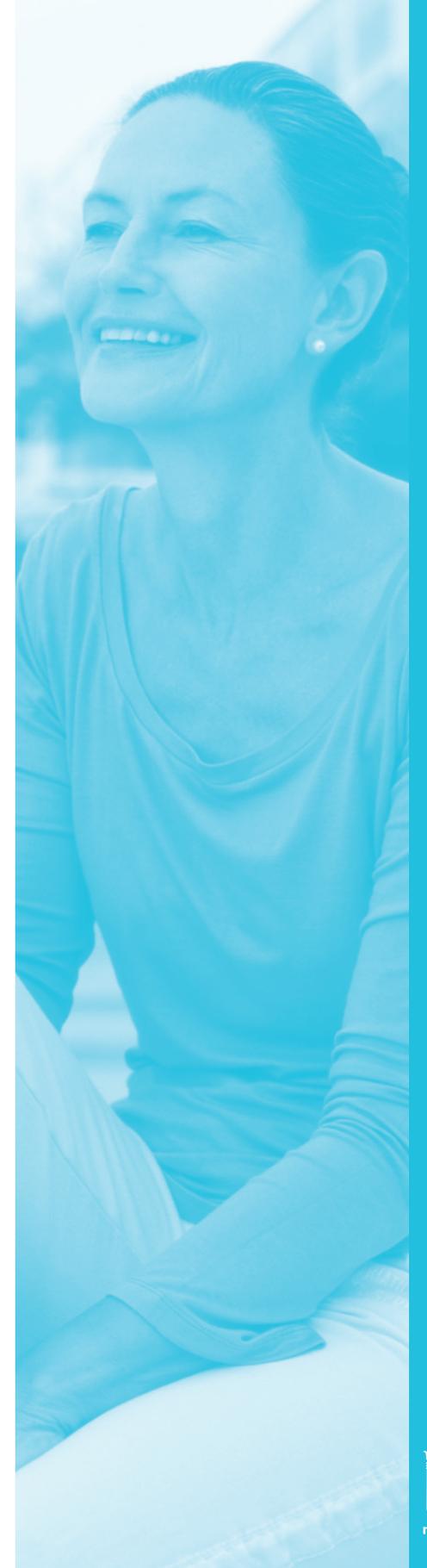
Esté alerta ante alguna de las siguientes características:

- > Aislamiento comunicacional y relacional.
- > Salen a la calle, pero no se relacionan.
- > Presentan alguna negligencia de cuidados: sanitarios, de la higiene personal y/o ambiental.
- > De forma constante, rechazan las ayudas familiares y sociales.

Ante esta situación, los vecinos pueden "alertar" a los servicios sociales de su distrito y evitar así que el mayor caiga definitivamente en la exclusión social.



**4. ¿Conoce
algún mayor
que viva
aislado?**



Ahora que ha terminado de leer, y a modo de evaluación para usted, piense si conoce a alguien en estas circunstancias que viva en su vecindad o barrio.

Rellene la red de apoyos que cree que tiene y escriba en cada línea con quién cree que se relaciona frecuentemente (más de una vez por semana), amigos, vecinos o familiares; con visitas a su casa o recibéndole en la suya, quedando en un lugar público, compartiendo aficiones, paseando o bien por teléfono...

Las redes de mi vecino son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Si ha colocado nombres en menos de 6 líneas, sugiérale que pida y acepte ayuda social.

RECUERDE

Las relaciones sociales o la falta de llos, constituyen un factor de calidad de vida a lo largo de los años.

5. Recursos Sociales



CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

¿Qué ofrecen?

Un lugar de encuentro con otras personas que comparten circunstancias de vida similares a las suyas.

Los Centros de Mayores fomentan el desarrollo personal en su más amplio sentido, organizando diversas y distintas actividades: charlas, conferencias, torneos de mus, dominó o ajedrez, excursiones y visitas culturales, talleres artísticos, actividad física, etc.

La mayor parte de ellos presta servicios de biblioteca, bar-cafetería, podología, peluquería y comedor.

Estos centros ofrecen un excelente cauce de participación para los mayores a través de sus Juntas Directivas de las que puede formar parte toda aquella persona que, siendo socia del centro, se presente como candidato y resulte elegida.

¿Quiénes pueden ser socios?

- Mayores de 65 años o pensionistas de 60 años en adelante.
- Personas con interés en continuar aprendiendo y compartiendo con otras personas esta nueva etapa de la vida.
- Cónyuges o parejas de hecho de los anteriores.

¿Cuánto cuesta?

Nada, la asistencia es gratuita, aunque algunos de los servicios que se prestan se pagan independientemente.

¿Cómo solicitarlo?

A través del Trabajador/a Social en el Centro de Servicios Sociales de su Distrito Municipal, quien le informará de cómo obtener la tarjeta madridmayor para hacerse socio.

CENTROS DE DÍA MUNICIPALES

¿Qué ofrecen?

Atención especializada a mayores válidos con alguna dependencia funcional o con algún tipo de deterioro cognitivo (enfermedad de Alzheimer y otras demencias).

El horario es diurno, preferentemente de Lunes a Viernes. Disponen de atención socio-sanitaria, servicio de comedor, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional y psicoterapia.

También disponen de transporte adaptado para traslados a domicilio si es preciso.

¿Quiénes pueden acceder?

- Mayores de 60 años con autonomía personal muy reducida.
- Mayores de 65 años con niveles de dependencia funcional leve o moderada.
- Mayores de 65 años con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer u otras demencias.
- Menores de 60 años (en el caso de enfermos de Alzheimer de inicio precoz).

¿Cuánto cuesta?

Depende de su nivel de ingresos y de las prestaciones que solicite.

¿Cómo solicitarlo?

A través del Trabajador/a Social en el Centro de Servicios Sociales de su Distrito Municipal.

TELEASISTENCIA

¿Qué ofrece?

Es un servicio de ayuda y atención telefónica permanente para no estar solos. Con atención las 24 horas del día y los 365 días del año. Ofrece compañía, conversación, recordatorio de citas médicas y movilización de los recursos necesarios en caso de urgencia médica y/o emergencias sociales.

El servicio se ofrece a través del teléfono y, con la simple pulsación de un botón, usted puede comunicarse con las personas que atienden el mismo.

¿Quiénes pueden acceder?

- Mayores de 65 años, principalmente aquellas que superan los 80 años y/o viven solas.
- Personas mayores empadronadas en Madrid que tengan capacidad para utilizar el pulsador con el que se presta el servicio.

¿Cuánto cuesta?

Depende de su nivel de ingresos, pero en la práctica totalidad de los casos resulta gratuito.

Si su edad es inferior, bastará que presente la carta remitida cada año por la Seguridad Social sobre la actualización de su pensión o si no la tiene, podrá hacer una declaración jurada de sus ingresos mensuales.

¿Cómo solicitarlo?

A través del Trabajador/a Social en el Centro de Servicios Sociales de su Distrito Municipal.

PROGRAMA INTERGENERACIONAL "VIVE Y CONVIVE"

¿Qué ofrece?

La posibilidad de que una persona mayor y un/a estudiante universitario/a convivan bajo el mismo techo, enriqueciéndose mutuamente y compartiendo la vida cotidiana.

¿Quiénes pueden solicitarlo?

Personas mayores de 65 años, válidas, con una vivienda que tenga condiciones suficientes para poder acoger al estudiante que la compartirá.

¿Cuánto cuesta?

La participación en el programa es gratuita. La "Fundación Viure i Conviure de Caixa Catalunya" subvenciona a cada persona mayor y estudiante universitario que participan en el Programa con una beca mensualmente.

¿Cómo solicitarlo?

A través del Trabajador/a Social en el Centro de Servicios Sociales de su Distrito Municipal.

ASOCIACIONES DE VOLUNTARIADO

Ofrecen un servicio de carácter gratuito y desinteresado, de implicación personal en actividades de interés general y útiles a la sociedad (acciones de ayuda, compañía, etc.) Las personas que participan ganan en relaciones personales, nuevas experiencias y en satisfacción. Usted también puede beneficiarse de estas asociaciones.

INSTITUCIONES Y ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LUCRO

Facilitan la participación ciudadana, el desarrollo de habilidades sociales y la convivencia, mediante la enseñanza en nuevas tecnologías (teléfonos móviles, ordenadores, etc.) participación en talleres y actividades culturales y de ocio.

Otros posibles lugares de encuentro son:

- Parroquias próximas a su domicilio
- Asociaciones vecinales
- Programas sociales de vacaciones para personas mayores
- Programas de Termalismo Social ó Balnearios
- Centros Culturales Municipales
- Instalaciones Deportivas Municipales

Si necesita mas información, puede obtenerla en:

- El Centro de Servicios Sociales de su Distrito Municipal
- El teléfono 010 de Información Municipal
- La web www.munimadrid.es

6. Directorio

Centros de Servicios Sociales Municipales

Distrito	NOMBRE	Dirección	Teléfono
01. Centro	Puerta de Toledo	C/ Paloma, 39 28005	915885067/68/69
01. Centro	Divino Pastor	C/ Divino Pastor, 7	915888818
02. Arganzuela	José Villarreal	C/ Guillermo de Osma, 14	915175217
03. Retiro	Retiro	C/ José Martínez Velasco, 22	914095107
04. Salamanca	La Guindalera	C/ Pilar de Zaragoza, 28	917130701/02/04
05. Chamartín	Santa Hortensia	C/ Santa Hortensia, 15	915106851
06. Tetuán	María Zayas	Travesía María Zayas, s/n	914492140/41
07. Chamberí	Chamberí	C/ Luchana, 23	915915120/24
08. Fuencarral-El Pardo	Centro Básico de S.S.	C/ Badalona, 122	917355510
09. Moncloa-Aravaca	Dehesa de la Villa	C/ Antonio Machado, 22	913768772
10. Latina	Los Yébenes	C/ Los Yébenes, 241 bis	917196500
10. Latina	Gallur	C/ Gallur, s/n	914220340
11. Carabanchel	Monseñor Oscar Romero	C/ Monseñor Ocar Romero, 42	913602980/81
11. Carabanchel	Plaza Elíptica	C/ Antonio Leyva, 86-b	915655660/61
12. Usera	San Filiberto	C/ San Filiberto, 7	915656020/21
13. Puente Vallecas	San Diego	C/ Javier de Miguel, 10	917571900
13. Puente Vallecas	Entrevías	C/ Yuste, 8	915079270
13. Puente Vallecas	Pablo Neruda	C/ Gerardo Diego, 8	913806841
13. Puente Vallecas	Ramón Pérez de Ayala	C/ Ramón Pérez de Ayala, s/n	915021911
14. Moratalaz	Fuente Carrantona	C/ Fuente Carrantona, 12	915887462/0462
15. Ciudad Lineal	Luis Vives	C/ Hermanos García Noblejas, 160	914402360
16. Hortaleza	Concepción Arenal	C/ Javier del Quinto, s/n	913821563
17. Villaverde	Villalonso	C/ Villalonso, 12	91588933/00/21
18. Villa Vallecas	Villa de Vallecas	C/ Peña Veiga, s/n	913807940/7568
19. Vicálvaro	Vicálvaro	C/ Calahorra, 11	917753150
20. San Blas	San Faustino	C/ Torre Arias, 2	917437384/2406
21. Barajas	Teresa de Calcuta	Pza. del Navío, 4	913295920

Centros Municipales de Mayores

Distrito	NOMBRE	Dirección	Teléfono
01. Centro	Benito Martín Lozano	Calle de San Joaquín, 10	915313268
	San Francisco	Calle de Jerte, 3	915883000
02. Arganzuela	Centro Dotacional Integrado de Arganzuela	C/ Canarias, 17	915063615
	Luca de Tena	Pza. de Luca de Tena, 13	914680671
	Casa del Reloj	Pso. de la Chopera, 10	915886216

Distrito	NOMBRE	Dirección	Teléfono
03. Retiro	Pérez Galdos	Avd. de la Ciudad de Barcelona, 182	915513803
	Pío Baroja	C/ Pío Baroja, 8	915042451
04. Salamanca	La Guindalera	C/ Pilar de Zaragoza, 28	917130701
	Maestro Alonso	C/ Maestro Alonso, 6	913560806
05. Chamartín	Castilla	Pso. de la Castellana, 304	917339830
	Prosperidad Santa Hortensia	C/ Santa Hortensia, 15	915106862
	Nicolás Salmerón	C/ Mantuano, 51	915100586
06. Tetuán	La Remonta	Pza. de la Remonta c/v Pje. de la Remonta	914250562
	Leñeros	C/ Leñeros, 25	913119230
	Pamplona	C/ Pamplona, 8	913982385
07. Chamberí	Santa Engracia	C/ Santa Engracia, 118	913994104/2940
	Blasco de Garay	C/ Blasco de Garay, 40	914488458/7530
08. Fuencarral-El Pardo	Ginzo de Limia	C/ Guinzo de Limia, 66	917310290
	Peña Grande	C/ Isla de Ons, 28	917386359
	Islas Jarvi	C/ Islas Jarvi, s/n	917351795
	Alfonso XII	C/ Mira el Rio, 4	913762060
	La Vaguada	Avd. de Monforte de Lemos, 36	915885184
09. Moncloa-Aravaca	Aravaca	C/ Caroli, 1	913579410
	Dehesa de la Villa	C/ Antonio Machado, 22	913730224
	Manzanares	C/ Lanzada, s/n	917580580
	Ferraz	C/ Ferraz, 11	915429483
10. Latina	Ciudad de Méjico	C/ Rafael Finat, 47	917062295
	Campamento	Ctra. de Boadilla, 13	915120171
	Lucero	C/ Castroserna, 4	915267870
	Cerro Bermejo	C/ Pericles, 6	914798211
11. Carabanchel	Roger de Flor	Pza. de Roger de Flor, 15	914280487
	Tierno Galván	Cra. de Juan Ramón c/v C/ Alfonso Martínez Conde	915655698
	Montseñor Oscar Romero	C/ Monseñor Oscar Romero, 42	913602981
	Francisco de Goya	C/ Alejandro Aleix, 1-3 c/v C/ Progreso	915081321
	San Vicente de Paúl	C/ Antonia Lanchas, 54	915655633
12. Usera	San Filiberto	C/ San Filiberto, 7 bajo	915607439
	Evangelios	C/ Los Evangelios, 42	914765011
	Zofio	C/ Ricardo Beltrán y Rozpide, 31	914694451
	Orcasur	Adv. de Orcasur, 60	917239270
	José Manuel Bringas	C/ La Unidad, s/n	913418417
	Loyola de Palacio	C/ Silvina, 12	915002228
	Arturo Pajuelo	C/ Segura, s/n	913412030

Distrito	NOMBRE	Dirección	Teléfono
13. Puente Vallecas	San Diego	C/ Javier de Miguel, 10	917571913
	Ramón Pérez de Ayala	C/ Las Marismas, 24	915021911
	Pablo Neruda	C/ Gerardo Diego, 1 c/v C/ Extremeños	913806848
	El Pozo	Avd. de las Glorietas, 19-21	917866334
	Casa del Bulevar	C/ Peña Gorbea, 22	917570520
	Alto del Arenal	C/ Sierra Salvada, 30	917863653
	Entrevías	C/ Yuste, 8	915079272
14. Moratalaz	Moratalaz	C/ Arroyo Belincoso c/v C/ Vinateros	913282784
	Nicanor Barroso	C/ Encomienda de Palacios s/n	917727078
	Isaac Rabin	Avd. de Moratalaz, 153	913286109
15. Ciudad Lineal	Príncipe de Asturias	C/ Hermanos García Noblejas, 14	915887591
	Luis Vives	C/ Hermanos García Noblejas, 160	914402370
	Ascao	C/ Ascao, 6	914061466
	San Juan Bautista	C/ Bueso de Pineda, 8	914155829
	Canal de Panamá	C/ Canal de Panamá, 8	914050866
	Islas Filipinas	C/ Ntra. Sra. Del Villar, 6 c/v C/ José Luis Arrese	914057222
	Carmen Laforet	C/ Jazmin, 46	913831456
16. Hortaleza	Huerta de la Salud	C/ Mar de las Antillas s/n	913821801
	San Benito	C/ Carrión de los Condes, 73	913835937
	Bucaramanga	Avd. de Barranquilla, 1	917632119
	Pinar del Rey	C/ López de Hoyos, 329	913000002
	Nuestra Señora de la Merced	Pza. de Ntra. Sra. Del Tránsito, 12	917590973
	Nuestra Señora del Carmen	C/ Ramón Power, 26	917160354
	El Henar	C/ Abizamba, 8 posterior	913821494
17. Villaverde	José Ortuño Ponce	C/ José Ortuño Ponce, 3	917974311
	Villalonso	C/ Villalonso, 12	917983810
	María Zambrano	Pza. de los Pinazo c/v C/ Beniferri	917100411
	Nuestra Señora de los Ángeles	C/ Arama c/v C/ Noez	917967527
	La Platanera	C/ Concepción de la Oliva c/v C/ Uranio	917109295
	Miguel Delibes	Avd. de la Felicidad, 26	917239182
18. Villa Vallecas	Villa de Vallecas	C/ Pico Mampodre, 6	913328757
	Santa Eugenia	Avd. de Sta. Eugenia c/v C/ Fuentespina	913013174
19. Vicálvaro	Vicálvaro	Avd. de Daroca, 342	917753240
20. San Blas	Pablo Casals	C/ Poblatura del Valle, 13	661934316
	Esfinge	C/ Esfinge, 35	917431925
	Antonio Machado	C/ Arcos de Jalón, s/n	913135296
	Ciudad Pegaso	Pza. Mayor de la Ciudad Pegaso	917462884
	Castillo de Uclés	C/ Castillo de Uclés, 35-37	913751151
21. Barajas	Barrio Aeropuerto	C/ Pradolueno s/n	913293264
	Acuario	C/ Acuario, 27	913010343
	Teresa de Calcuta	Pza. del Navío, 4	913295920