



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD

# MATRIZ DE MITOS & REALIDADES



Cadena Radial Costarricense



Coope Ande



Himalaya  
DESDE 1930



VERDEZA

# Mito



El envejecimiento empieza a los 65 años.



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD



Vejez es sinónimo de enfermedad.

Vejez es sinónimo de enfermedad.

# Realidad



La ley integral para la persona adulta mayor de Costa Rica No.7935 se considera adulta mayor o igual a 65 años, sin embargo, uno empieza a envejecer desde antes de nacer. Los hábitos durante el embarazo y a la hora del curso de vida van a definir el tipo de envejecimiento que va a tener cada persona. Cada día que pasa envejecemos.

Si bien, hay muchas enfermedades muy frecuentes en las PAM, la vejez por sí misma no es una enfermedad. No se puede discriminar a alguien simplemente por la edad que tiene.

Si bien, hay muchas enfermedades muy frecuentes en las PAM, la vejez por sí misma no es una enfermedad. No se puede discriminar a alguien simplemente por la edad que tiene.

# Mito



Es normal que una PAM tenga problemas de memoria

Es normal que las PAM tengan problemas para caminar o de movilidad.

Las PAM están malhumoradas o deprimidas siempre.

# Realidad



Las enfermedades de la memoria como la demencia son frecuentes en las PAM y aumentan con la edad. El hecho de que una PAM tenga problemas de memoria es anormal. Si este factor afecta la vida de la PAM es importante buscar la causa que lo explique.

Los problemas de las marchas (problemas de marcha y caídas) y caídas son frecuentes en las PAM y aumentan con la edad, el hecho de que una PAM tenga problemas para caminar no debería de normalizarse. Si este factor afecta la vida de la PAM es importante buscar la causa que lo explique, ya que las consecuencias de una caída son muy serias.

Si bien los problemas de afectaciones emocionales (los problemas emocionales como la depresión y ansiedad) son frecuentes en las PAM, el que una PAM tenga problemas de comportamiento emocional no es lo normal. Es importante buscar la causa que lo explique. Cuando hay alteraciones emocionales es importante identificarlo y atenderlo para evitar las consecuencias de eso.



# Mito



# Realidad



Las PAM son todas iguales.

Cada persona a lo largo de su vida vive experiencias distintas. Es frecuente que a las PAM se brinde atención o actividades recreativas que no son del gusto de ellos (ejemplo Zumba Bingo, etc).

La sexualidad es tema de jóvenes únicamente.

Las PAM mantienen una vida sexualmente activa a lo largo de la mayor parte de su vejez.

Las PAM son como niños.

Se tiende a creer que la PAM es menos capaz de hacer las cosas conforme avanza su edad. Se le infantiliza y se les restringe hacer actividades u oficios. Los familiares tienden a tomar decisiones por ellos y a perderles el respeto. Se invierten los roles.



# Mito



Las PAM se vuelven una carga para la familia.

Todos los adultos mayores son abuelos (as).

Los olvidos son parte de la vejez .

# Realidad



De la totalidad de hogares con adultos mayores, en el 44% de los casos estos son quienes aportan todo el ingreso.

El asumir que todos los adultos mayores son abuelos es un edadismo ya que no todos lo son por decisión personal o por situaciones propias de su vida.

Los olvidos pueden darse en cualquier etapa de la vida , producto de situaciones físicas, emocionales y sociales. Es importante diferenciar entre tener olvidos en un momento determinado y el desarrollo de una enfermedad neurodegenerativa, siempre es importante explorar los olvidos frecuentes para conocer la causa. Pero es importante conocer que no todas las personas adultas mayores llegan a desarrollar demencias o trastornos cognitivos.



# Mito



Los adultos mayores piensan de manera anticuada.

La Jubilación es sinónimo de vejez.

En la vejez ya no existen las relaciones sexuales.

# Realidad



Muchas veces se estereotipa una determinada forma de pensar y se relaciona a una etapa de la vida, a lo cual no es exclusivo de la misma sino más bien basado en factores psico sociales e historia de la persona como característica de su identidad.

La jubilación es la finalización de la vida laboral, pero no de la vida productiva. Es decir, los adultos mayores pueden realizar valiosos aportes en programas de voluntariado, labores sociales en su comunidad y pueden continuar una vida activa, incluso laborando de manera remunerada o no.

Es común que las personas mayores mantengan una vida sexual activa y saludable. El deseo sexual es parte de la vida de la persona y no termina en la vejez. tanto el sexo como el amor no tienen edad. Solo que en ocasiones esta puede verse disminuida o limitada por factores físicos o no tener las facilidades en su entorno social para experimentarla.



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD



Cadena Radial Costarricense



Coope Ande



Himalaya  
DESDE 1930



VERDEZA

# Mito



Los adultos mayores regresan a ser como niños.

Ser adulto mayor es enfermarse y depender de los demás.

Solo las personas mayores envejecen.

# Realidad



Las personas merecen ser tratados con dignidad y respeto a todas las edades. Con una buena red de apoyo, las personas pueden potenciar las competencias y capacidades, en ciertos casos las personas pierden la autonomía debido a alguna enfermedad. Dentro de los riesgos de infantilizar están que las personas adopten una actitud pasiva e independiente.

El número de comorbilidades aumenta con la edad, esta depende de la genética y estilos de vida que hayamos implementado a lo largo de nuestra vida. Es de vital importancia desde la niñez fomentar hábitos que favorezcan la salud integral de la persona en su proceso de envejecimiento.

De acuerdo con la OMS, el envejecimiento es un proceso deletéreo que acontece en todo ser vivo con el tiempo y que su expresión depende de la persona, el ambiente y su genética. Su comienzo inicia al momento de nacer y se acentúa con los años.





# Mito



# Realidad



Los adultos mayores se deben vestir de acuerdo a su edad .

Este mito hace referencia a la creencia equívoca que existe una edad específica para hacer cierto tipo actividades, interés, o practicar algún hobby.

Nuestros adultos mayores.

Hay que evitar cosificar a las personas, las personas no son pertenencia de nadie. Disminuye la autonomía y la capacidad de decisión de cada quien. Utilizar “nuestros” es una forma condescendiente y paternalista de dirigirse a una persona.

Las canas son señal de que estamos viejos.

Las canas se presentan cuando hay una disminución de la melanina, que es la encargada de dar color a la hebra de cabello, su aparición puede ser consecuencia de una serie de factores genéticos, factores fisiológicos, como falta de alimentación, cierto tipo de enfermedades, tabaquismo, entre otros o bien factores psicológicos que se asocian a factores emocionales. No estrictamente la edad.



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD



Cadena Radial Costarricense



Coope Ande



Himalaya  
DESDE 1930



VERDEZA



# Mito



Usar la palabra viejo como insulto.

Al ser adulto mayor ya no tiene capacidad de aprendizaje o no son buenos para estudiar.

No saben tomar decisiones por sí mismo.

# Realidad



En la mayoría de contextos la palabra viejo o vieja está asociada a una connotación negativa, este término se relaciona a deterioro, desgaste. Aunque hay otras latitudes en donde el término no se ve mal visto, también depende de quién lo diga y del grado de confianza de quién lo diga.

La capacidad para aprender no tiene fecha límite, de hecho la educación continua es uno de los factores protectores con mayor peso para ralentizar el deterioro cognitivo.

El aprendizaje y las experiencias acumuladas a lo largo de la vida que ha permitido desarrollar una serie de estrategias que le permiten sopesar las opciones y analizar consecuencias, es una habilidad que mejora con los años. A no ser que esté en curso algún tipo de enfermedad o condición que le limite.



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD



# Mito



# Realidad



No tienen dientes.

La pérdida de piezas dentales están asociados a otros factores como deficiencias alimentarias, falta de higiene o prácticas de otro donde se usaba extraer las piezas dentales. Una persona longeva puede mantener sus piezas dentales.

Ameritan un cuidado infantilizado.

Las personas mayores no son como niños, debido a ciertas enfermedades asociadas en algunos casos van a requerir más cuidados, pero hay que tratarlos con dignidad.

Hablarles en diminutivo.

Tiene una connotación de infantilizar a las personas, refleja atributos de dependencia y una competencia disminuida.



FUNDACIÓN  
PARTIR CON  
DIGNIDAD



Cadena Radial Costarricense



Coope Ande



Himalaya  
DESDE 1930



VERDEZA

# Mito



Les da demencia.



Son pobres.

# Realidad



La demencia es un trastorno neurocognitivo que se caracteriza por alteración en más de dos funciones cognitivas aunado a la dependencia de actividades avanzadas, instrumentales y básicas de la vida diaria. Si bien es cierto la edad es el factor de riesgo no modificable de mayor peso, no es el único. La edad de inicio depende el tipo de demencia, puede ser diagnosticado a partir de la adultez temprana.

Para julio de 2023, se reporta que en Costa Rica un 27% de la población adulta mayor vive en pobreza. Por otra parte muchas familias viven gracias a su único ingreso proporcionado por esta persona mayor

