



ESCRITO EN
LECTURA FÁCIL

Envejecer Bien

**Guía para personas con discapacidad
intelectual o del desarrollo.**



¿QUÉ ES ENVEJECER?

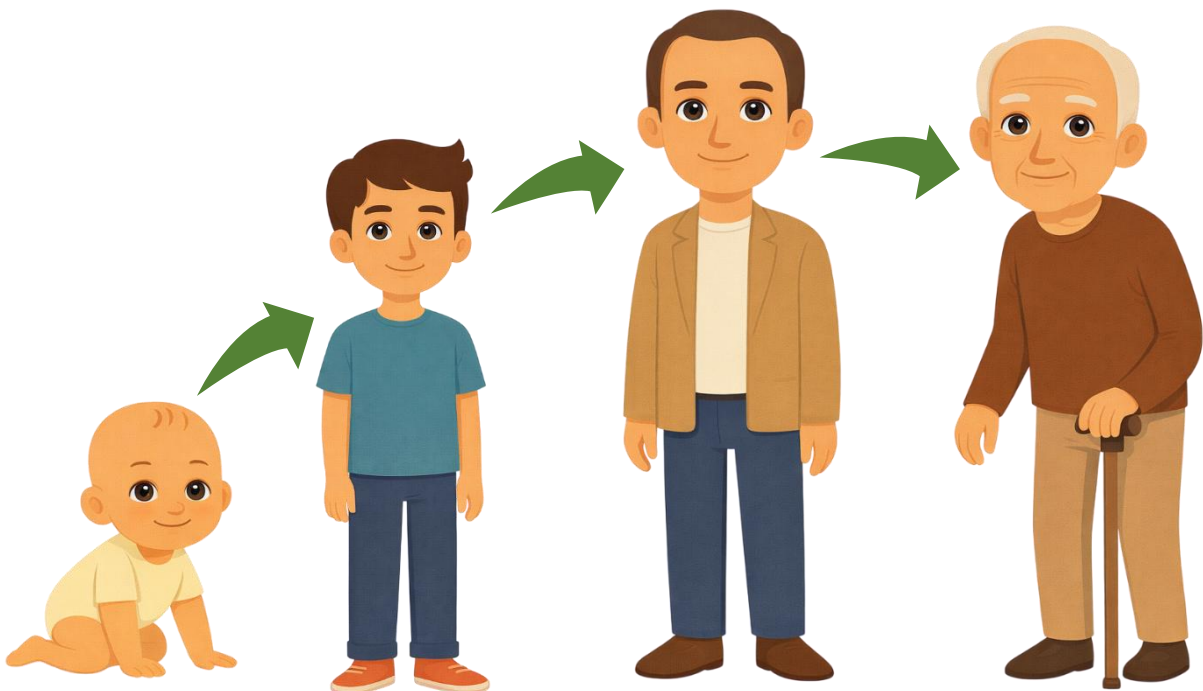
Envejecer significa cambiar con los años.

Cuando envejecemos, cambia:

- Nuestro cuerpo.
- Nuestra memoria y la forma de pensar.
- Nuestras emociones.
- Nuestra vida diaria.
- Nuestra sexualidad.

Cada persona envejece de forma distinta.

Envejecer no es algo malo:
es una etapa más de la vida.



Envejecimiento en personas con discapacidad intelectual

Algunas personas con discapacidad intelectual envejecen antes, incluso desde los 45 o 50 años.

Pueden aparecer antes cambios en el cuerpo, en la memoria y en la vida diaria.

Cada persona es distinta:
no todas envejecen igual
ni necesitan los mismos apoyos.



¿QUÉ CAMBIOS PUEDEN APARECER?

Cambios en el cuerpo



- Podemos tener menos fuerza y estar más cansados.
- La piel se vuelve más delicada y seca, por eso salen arrugas y es más fácil hacernos heridas.
- La vista y el oído pueden empeorar.
- Podemos tener más dolores. Por ejemplo, en las **articulaciones**, como las rodillas o la cadera.
- Podemos engordar con más facilidad.
- Las mujeres tienen la **menopausia**.

Articulaciones: son las partes del cuerpo que se doblan, como las rodillas o los codos.

Menopausia: es la etapa de la vida de las mujeres donde hay cambios en su cuerpo.

¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Caminar, bailar o nadar suave.
- ✓ Beber agua.
- ✓ Comer frutas, verduras y pescado.
- ✓ Usar crema hidratante y protección solar.
- ✓ Ir al médico una vez al año para hacer una revisión de la vista, el oído y la boca.

Cambios en la memoria y el pensamiento



- Nos puede costar más recordar cosas.
- A veces necesitamos más tiempo para aprender.
- Podemos distraernos con más facilidad.

¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Hacer ejercicios de memoria.
- ✓ Leer o mirar fotos cada día.
- ✓ Escribir las cosas que tenemos que hacer.
- ✓ Si lo necesitamos, usar una pulsera con nuestra dirección y teléfono.

Cambios en las emociones



- A veces nos sentimos más tristes, con miedo o enfadados.
- A veces necesitamos más compañía.

¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Hablar con personas de confianza.
- ✓ Hacer actividades que nos gusten.
- ✓ Decir cómo nos sentimos.

Cambios en la vida diaria



- Nos puede costar más hacer cosas como: cocinar, limpiar, movernos o manejar dinero.
- Nos cansamos antes.
- Nos cuesta más acostumbrarnos a los cambios.

¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Tener rutinas claras: hacer las mismas cosas y de la misma forma.
- ✓ Pedir ayuda cuando lo necesitemos.
- ✓ Organizar las tareas en pasos sencillos.

Cambios en la sexualidad



- Podemos sentir menos deseo sexual.
- Podemos tener pérdidas de orina.
- Podemos tener cambios en el cuerpo.
Por ejemplo, nos cuesta más tener erecciones o tener la vagina más seca.

¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Hablar con personas de confianza.
- ✓ Usar **salva-slip** o compresas si hace falta.
- ✓ Consultar a médicos si tenemos molestias.

Salva-slip: son compresas más finas.

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA SALUD?

Alimentación

- ✓ Comer frutas, verduras y pescado.
- ✓ Tomar menos azúcar y refrescos.
- ✓ Beber agua todos los días.



Actividad física

- ✓ Caminar entre 20 y 30 minutos al día.
- ✓ Hacer ejercicios de estiramiento suaves.
- ✓ Realizar actividades que nos gusten.



Descanso

- ✓ Acostarnos cuando tengamos sueño.
- ✓ Evitar pantallas antes de dormir.
- ✓ No tomar café por la noche.



PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD

Todas las personas tenemos derecho a participar en actividades de nuestra comunidad.

Podemos tener amigos, salir, aprender y disfrutar.

Envejecer no significa quedarse en casa.



¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Hacer actividades que nos gusten.
- ✓ Pedir ayuda para ir a los sitios.
- ✓ Elegir qué queremos hacer.

LA SOLEDAD NO DESEADA

¿Qué es la soledad no deseada?

La soledad no deseada es sentirse solo, aunque no queramos estar solos.

No es lo mismo que vivir solo: una persona puede vivir acompañada y aun así sentirse sola.

Muchas personas con discapacidad sienten soledad en algún momento.



¿Qué cosas nos pueden ayudar?

- ✓ Salir a hacer actividades.
- ✓ Buscar grupos o asociaciones de actividades de ocio.
- ✓ Mantener el contacto con la familia y los amigos.
- ✓ Hablar con profesionales que puedan ayudarnos.

EN LAS ÚLTIMAS ETAPAS DE LA VIDA

Hablar del final de la vida no es malo.

Nos ayuda a estar más tranquilos.

Todas las personas tenemos derecho a:

- No tener dolor si lo podemos evitar.
- Ser escuchados.
- Estar acompañados.
- Ser tratados con respeto.



PLANIFICACIÓN POR ADELANTADO

La planificación por adelantado
se refiere a pensar y decidir sobre nuestro futuro.

La planificación por adelantado
nos ayuda a decidir cómo queremos vivir
hoy y en el futuro.



¿Cómo se hace la planificación por adelantado?

- Hay que conocer bien a la persona.
- Descubrir sus sueños y metas.
- Hacer un plan con pasos sencillos.
- Revisar el plan de vez en cuando.

¿Qué hacen los profesionales para ayudarme?

- Explicar las cosas de forma clara.
- Acompañarme en mis decisiones.
- Ayudarme a cumplir mis metas.
- Hacer reuniones tranquilas y con respeto.
- Buscar apoyos cuando sean necesarios.
- Asegurar que se respetan mis derechos.
- No tomar decisiones por mí.
- Me apoyan para que yo pueda decidir.



¿Qué puedo hacer yo?

- Decir qué cosas quiero y qué cosas no quiero.
- Hacer preguntas cuando no entiendo algo.
- Elegir a mis personas de apoyo.



¿Qué puede hacer mi familia?

- Escucharme.
- Acompañarme sin decidir por mí.
- Respetar el tiempo que necesito para hacer las cosas o para tomar decisiones.



Envejecer es una parte de la vida.

No estamos solos.

Podemos seguir disfrutando,
aprendiendo y formando parte
de la comunidad.

Lo importante es vivir una vida
que nos haga sentir bien.