



Mito

El envejecimiento empieza a los 65 años.

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.

Vejez es sinónimo de enfermedad.

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

Vejez es sinónimo de sabiduría.

Es normal que una persona adulta mayor tenga problemas de memoria.



Es normal que las personas adultas mayores tengan problemas para caminar o de movilidad.



Realidad

A lo largo de los años la mayoría de las personas acumulan experiencia, el ser una persona adulta mayor no quiere decir que sea una persona más sabia que una persona joven. Esto va a depender del tipo de vida que haya llevado.

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

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

Mito

Las personas adultas mayores están malhumoradas o deprimidas siempre.

Las personas adultas mayores son todas iguales.



Realidad

Si bien los problemas de afectaciones emocionales (los problemas emocionales como la depresión y ansiedad) son frecuentes en las personas adultas mayores, el que una persona adulta mayor 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.

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

Mito

La sexualidad es tema de jóvenes únicamente.

Las personas adultas mayores son como niños.

Las personas adultas mayores se vuelven una carga para la familia.



Realidad

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



Se tiende a creer que la persona adulta mayor 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.

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