

ASÍ SOY ASÍ ME GUSTO

Ángela Navarro

Pura Díaz Veiga

Ángeles López Fraguas



Ilustración: Cruz Pintor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL
Y CONSUMO

 IMERSO



Así soy Así me gusto

**Ángela Navarro
Pura Díaz Veiga
Ángeles López Fraguas**

**El Instituto de Mayores y Servicios Sociales
no comparte necesariamente las opiniones y juicios
expuestos, y en ningún caso asume responsabilidades
derivadas de la autoría de los trabajos que publica.**

Primera edición: 2009
© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

EDITA:

Ministerio de Sanidad y Política Social
Secretaría General de Política Social y Consumo
Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)
Avenida de la Ilustración, s/n. - 28029 Madrid
Tel. 913 638 935 - Fax 913 638 880
E-mail: publicaciones@imserso.es
<http://www.imserso.es>

NIPO: 841-09-001-9

D.L.: BI-2781-09

Imprime: GRAFILUR, S.A.

que se corresponda con el aspecto con el que cada una de las personas se reconoce e identifica.

Conseguir este objetivo sólo será posible gracias al compromiso del conjunto del equipo profesional de atención y de quienes se relacionan directamente con las personas en situación de dependencia (familias y personas allegadas). En principio, esta pequeña guía se dirige a las personas que viven en alojamientos o centros, pero también puede ser de utilidad para quienes viven y reciben apoyos en su domicilio.

Las personas que son principales destinatarias de los contenidos que aquí se ofrecen son, en primer término, los asistentes personales o cuidadores de atención directa, que desarrollan una excelente labor profesional y que son conscientes de cuán positivamente repercute una imagen cuidada en el estado general de la persona residente.

También implica a sus familiares y amistades que deben motivar, sugerir, animar y posibilitar el cuidado de la imagen de esta persona, siempre desde el respeto de sus propios gustos y preferencias.

Es necesario, pues, insistir en la relevancia de lo que este opúsculo contiene. Porque nuestra imagen, cualquiera que sean nuestras circunstancias personales, nos define y nos describe. En definitiva, y parafraseando a Walt Whitman en su *Canto a mí mismo*, nos permite celebrar la persona que somos porque el cuidado de la imagen contribuye a configurar nuestra identidad.

Las propuestas y orientaciones aquí recogidas han sido elaboradas por un grupo de expertas que tienen la máxima autoridad para realizarlas, fruto de su larga experiencia y dedicación a los extremos que se presentan. Su buen hacer se muestra de manera patente en las páginas que siguen y es fruto del entusiasmo y la dedicación con que sus autoras acogieron el encargo del IMSERSO para elaborar una guía que sirviera de complemento a la intervención profesional en un ámbito hasta hoy poco desarrollado, como es la preservación y el cuidado de la imagen de las personas que precisan apoyos. Vaya por delante nuestro agradecimiento por un trabajo bien hecho.

Hasta ahora, el cuidado de la imagen personal ha sido tributaria de otros aspectos prácticos de la atención a quienes presentan graves discapacidades o se encuentran en situación de dependencia. Pero quererse a sí mismo, a sí misma, a través de la satisfacción con la propia imagen, es contribuir a la estima y bienestar integral de la persona y, por tanto, a la promoción de su autonomía, objetivo prioritario de la LAPAD.

Esta guía pretende ser una ayuda para conseguirlo.

Pilar Rodríguez Rodríguez
Directora General del IMSERSO

Así soy, así me gusto

“Debido a que no eres igual que otro ser humano, tú eres incomparable”.

Brenda Ueland

El aspecto de cada persona es uno de los elementos que le ayudan a configurarse como alguien singular, especial y diferente de los demás.

En los siguientes apartados, se exponen las **cuatro ideas claves** para actuar desde una perspectiva de atención que respete y potencie la singularidad de las personas en situación de dependencia que precisan asistencia personal, vivan donde vivan.

Lo que hagamos como profesionales o cuidadores familiares va a depender de que asumamos o no estas ideas.

Cada persona es un MUNDO

Yo soy así, estas cosas me han pasado en la vida, estos son mis seres queridos, tengo estas ideas y estos sentimientos, esto me alegra y aquello me hace sufrir, así me gusto y así no. Así construyo mi imagen personal y sólo así me reconozco.

Por eso, no hay dos personas iguales, vivan donde vivan y tengan las necesidades de ayuda que tengan.



“Se produce sufrimiento cuando sentimos amenazada esa integridad, cuando las circunstancias nos imponen un abandono o un alejamiento de cualquiera de los aspectos que nos hacen reconocernos como la persona que somos”.

Ramón Bayés

Mi imagen es PARTE de MÍ

El aspecto que presentamos es el **resultado final de nuestra biografía**, de nuestra historia, del momento actual y de nuestros proyectos de futuro, de lo que queremos ser.

Por eso, nuestra imagen cambia, se va adaptando a las circunstancias particulares de la vida aunque nuestra identidad no cambie.

Hasta tal punto hay consenso sobre esta cuestión que las constituciones lo reconocen como derecho:

Artículo 18. Norma 1 de la Constitución Española:

“Se garantiza el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen”.



Con nuestra imagen NOS EXPRESAMOS

Nuestro aspecto nos ofrece oportunidades para “expresar” a los demás nuestras preferencias, gustos y elecciones. **Con nuestra imagen comunicamos** a los otros muchas “pistas” para reconocer lo que nos hace disfrutar y sentirnos felices.

“No olvidemos nunca que en la universidad, en el hospital, en la ciudad, en la familia, sea cual sea la edad, sexo, raza, condición o cultura de nuestros interlocutores, no nos relacionamos sólo con cuerpos con apariencia de persona, sino con personas reales que sufren y luchan porque tienen una permanente vocación de felicidad y plenitud”.

Ramón Bayés



Si nos vemos bien, NOS ENCONTRAMOS BIEN

Dedicar atención al cuidado personal nos ayuda a **tener más confianza** en nosotros mismos e ir descubriendo “atractivos” que permanecían ocultos o poco valorados.

Cuidar la imagen y que nos ayuden a cuidarla sirve para estimarnos y sentirnos nosotros mismos. Al hacer esto ponemos en

marcha una dimensión específicamente humana: la belleza y su dimensión práctica, la estética.

El Maestro le dijo a un asistente social:

Me temo que estás haciendo más mal que bien.

¿Por qué?

Porque únicamente subrayas uno de los imperativos de la justicia.

¿A saber...?

Que los pobres tienen derecho al pan.

¿Y cuál es el otro?

Que los pobres tienen derecho a la belleza.

Anthony de Mello. *Un minuto para el absurdo*

Así quiero que me ayudes

“Quien conserva la facultad de ver la belleza no envejece”.

Frank Kafka

La ayuda en relación con el cuidado de la imagen de las personas en situación de dependencia debe basarse en su autonomía y en la búsqueda de oportunidades de aprendizaje y disfrute.

A continuación, se describen **10 claves** para cualquier persona que tenga que apoyar a otra en su imagen personal.

Mírame, yo te enseño

Prestar atención a la imagen personal de una persona en situación de dependencia es el primer paso para empezar a familiarizarse con ella. Observar el peinado, la ropa, los colores, el calzado, los adornos y complementos nos da “pistas” que nos están “diciendo” cómo es quien tenemos delante y cómo le gusta presentarse ante los demás.

Conóceme (mis fotos, mis cosas)

Saber de los gustos y preferencias en relación con la imagen forma parte del proceso que se desarrolla cuando se desea ayudar a alguien a cuidar de ella. Las rutinas diarias pueden ofrecer oportunidades para charlar acerca de lo que a alguien le gusta... y lo que evita.

En muchos casos, también podemos saber de gustos y preferencias preguntando a familiares y amistades, **observando** fotos o prestando atención a los objetos que han elegido para decorar el espacio personal.

Enséñame como soy

Muchas personas tienen dificultad en hacerse una idea de cómo es su propia imagen y de cómo las ven los demás. Es importante que los demás

“**hagamos de espejo**” y, de alguna manera, les transmitamos información y valoración sobre su aspecto exterior, sobre lo que les queda bien, lo que genera buena impresión, lo que produce desagrado o lo que es inconveniente en un contexto determinado.

Pero hacer esto dentro del respeto a la persona requiere primero mirarla y conocerla y sólo después ajustar la mirada externa a su manera de ser y de gustarse.

Tú propones, yo elijo

Para favorecer una imagen propia y singular es importante **favorecer oportunidades** para que las personas elijan las prendas, complementos, etc. que les gustan y las definen.

Cuando existen dificultades de comunicación nos pueden ayudar algunas pautas.

Por ejemplo, podemos invitar a las personas a que señalen la prenda escogida o, en otros casos, se puede facilitar la elección reduciendo las opciones posibles.



¿Tengo todo lo que necesito?

Informar a las personas y a sus familiares sobre los diversos artículos relacionados con el cuidado personal (peines, cepillos, cosméticos, etc.) ofrece posibilidades para que cuidarse sea más fácil, o para que comiencen a prestar atención a detalles que habían dejado de lado o que nunca se habían considerado.

Amplíame posibilidades. Yo también puedo cambiar de gustos

Las personas en situación de dependencia pueden beneficiarse de las **propuestas** de los profesionales y probar cambios que les hagan sentirse mejor con su aspecto (corte de pelo, combinación de colores, etc.).

Además, se pueden **organizar actividades para estar al tanto** de la moda y de novedades cosméticas, como por ejemplo reuniones, tertulias, visitas, etc.

Si no sabes, podemos aprender

Para cuidar de la imagen personal, hay que saber cómo hacerlo.

La estética nos ofrece técnicas y determinadas formas de actuar ante muy distintas cuestiones que se quieran resolver.

Siempre se puede **buscar información** en revistas o centros especializados.

Se pueden **organizar talleres** de diseño (para actualizar prendas antiguas), de maquillaje (para conocer y practicar distintas opciones) o de peluquería.



Ver cómo te cuidas me anima a cuidarme

En el caso de las personas alojadas en centros o viviendas con servicios, **el aspecto de los profesionales** cobra especial relevancia. Los profesionales son los acompañantes cotidianos de los residentes. El cuidado de su aspecto, sus iniciativas y hábitos son un gran estímulo para que los residentes se animen a prestar atención a su propia imagen.

Dime, ¿qué tal estoy?

Cuidar de la imagen y prestarle atención será más fácil si se comprueba que nuestro aspecto llama la atención y **gusta a los demás**.

Frases del personal del estilo de “¡Cómo te favorece ese pañuelo!”, “¡Qué chaqueta tan bonita!”, “¿Qué tal te ves con este sombrero?” contribuyen a

que la persona en situación de dependencia valore la importancia de su aspecto y se interese por continuar cuidándolo.



Me gusta vivir en un alojamiento que cuida la imagen porque:

- Trabaja con proyectos centrados en mis necesidades, gustos, etc.
- Hace planes para cada una de las personas que vivimos en él.
- Presta atención a la imagen de las personas desde el momento que entran en el centro.
- Organiza tiempos y espacios para atender este aspecto personal.
- Distribuye las tareas y los tiempos del personal de atención directa para que se puedan ocupar de mi imagen.
- Destina recursos como espejos, salas, etc. para el cuidado de la imagen.
- Proporciona al personal formación específica, talleres, material, documentación, etc.
- Los directivos y responsables dan importancia a mi imagen personal y la de los que viven conmigo y se ocupan de impulsar el desarrollo de este área tan esencial para todas las personas.

Así ayuda la estética

“El mejor color en todo el mundo es el que te queda bien a ti”:

Coco Chanel

En este capítulo de la Guía se ofrece a los profesionales aportaciones estéticas para el cuidado de la imagen personal. Estas aportaciones no pretenden ofrecer soluciones para **todas** las personas en situación de dependencia. Tienen el objetivo de **dar ideas** para promover cambios y mostrar ejemplos de estrategias que ayuden a generar otras nuevas, adecuadas a cada persona, profesional y centro.

Asimismo, se proponen pautas que pueden ser puestas en práctica por personas con distinto nivel adquisitivo. En el sector de la belleza se pueden elegir buenos productos asequibles “a todos los bolsillos”.

Se resaltarán en color naranja aquellas orientaciones que se consideran especialmente relevantes. Las recomendaciones específicas para varones se presentan en color verde, las específicas para mujeres en color arena y las que se diferencian en función de la edad irán en color azul.

EL CUIDADO DEL CUERPO

Cuidar el cuerpo desde el punto de vista de la imagen comporta tanto elementos de salud como de estética. Como popularmente se dice, “salud es belleza”. En este sentido, la higiene personal está directamente relacionada con la estética; la limpieza de los dientes, la ducha diaria, la limpieza del cabello o el uso de desodorante son la base para el cuidado de la imagen. Destacamos algunos aspectos de la higiene que afectan de forma directa a la imagen personal:

EL CUIDADO DE LA PIEL

▶ LA PIEL DE LA CARA

Para tener una piel bonita, es importante mantenerla limpia e hidratada. Un buen mantenimiento de la piel requiere **la limpieza, la tonificación y la hidratación**.

- La **limpieza** de la piel del rostro debe convertirse en un hábito y realizarse mañana y noche con un producto específico.
- La aplicación de un **tónico** después de la limpieza es fundamental para restablecer los niveles normales de pH de la piel. Se aplica mediante algodones pasándolo por toda la piel de la cara.
- El uso de **crema hidratante** a diario previene la pérdida de agua de los tejidos faciales.
- Es importante comprobar si hay algún problema específico de piel, como por ejemplo acné, dermatitis, etc., para poder tratarlo y que el aspecto externo de la piel sea lo mejor posible.



LA PROTECCIÓN SOLAR

Es muy importante el uso de crema de protección solar, tanto en la cara como en el cuerpo, ya que nos va a ayudar a proteger la piel de los efectos perjudiciales del sol.

CREMAS HIDRATANTES

El grado de hidratación necesaria dependerá del tipo de piel. En las personas más jóvenes será necesaria una crema más ligera que no proporcione grasa, mientras que según vamos avanzando en edad, como norma general, necesitaremos un aporte extra de nutrición para los tejidos.

LA PIEL DEL CUERPO

Para el cuidado de la piel del **cuero** es aconsejable utilizar una crema hidratante corporal todos los días después de la ducha.

En los talones, codos y rodillas, que suelen resecaarse más, se puede utilizar una crema más nutritiva.

Beber agua abundante y comer fruta y verdura fresca contribuyen también al buen mantenimiento de la piel.

EL CUIDADO DE LAS MANOS

Unas manos bien cuidadas agradan y dan buena impresión. Para el cuidado de las uñas de las manos y de los pies se recomienda seguir las siguientes pautas:

- El buen mantenimiento de las uñas es más sencillo si están cortas.
- Usar crema hidratante específica de manos y pies para mantener su superficie lo más lisa e hidratada posible.
- El uso de la lima de uñas evita el efecto “sierra de cuchillo” y arañazos. Las uñas se deben limar cuidando que todas queden con la misma longitud para dar un aspecto uniforme.
- Las cutículas no se deben cortar, ya que son delicadas y podemos provocar heridas. Sin embargo, se pueden ablandar con agua templada y vaselina y empujarlas después hacia la base de la uña.



PINTARSE LAS UÑAS

A algunas mujeres les gusta llevar las uñas pintadas.

Las uñas a medio pintar dan un aspecto descuidado. Suelen durar bien una semana, tiempo tras el cual se deberán desmaquillar con quitaesmalte y volver a pintar.

MANCHAS EN LAS MANOS

Las manchas en las manos suelen aparecer con la edad. Si la persona se encuentra muy incómoda con ellas se pueden camuflar con maquillaje. Muchas personas deciden cuidar uñas y manos, asumiendo las manchas como características propias.

LA DEPILACIÓN

En nuestra cultura, el cuidado de la imagen en las mujeres se asocia a la ausencia de vello corporal, pero disimular o eliminar el vello es una opción personal. Además de la depilación, se pueden utilizar productos decolorantes o elegir ropa que lo disimule o lo oculte.

La depilación es un método que trata de eliminar el vello de diversas zonas como axilas, piernas y cara. La mayor parte de modos de depilación requiere que se realice periódicamente y conlleva cierto grado de molestia.

Las formas de depilación más habituales son:

- **CUCHILLA.** Este método es el más rápido e indoloro, pero no es recomendable porque es con el que menos tarda en aparecer el vello y, además, es peligroso.
- **CERA.** Se puede utilizar tanto caliente como fría. Extrae el vello de raíz.
- **LAS CREMAS DEPILATORIAS.** Es el método más sencillo. Se aplica en la zona que queramos, se espera unos minutos, se aclara y el vello ha desaparecido. Hay que tener cuidado, pues pueden producirse irritaciones en la piel si dejamos demasiado tiempo expuesto el producto.
- **MÁQUINAS DEPILATORIAS.** Son máquinas eléctricas que agarran el pelo (tipo pinza) y lo extraen del folículo.



VELLO FACIAL FEMENINO

En algunas mujeres puede aparecer pelo más oscuro en la zona del labio superior, en las patillas y en la zona del mentón. Se puede eliminar con pinzas de depilar o con cera templada si hay mucha cantidad. Este proceso hay que realizarlo periódicamente.

Existe la posibilidad de decolorar este vello, pero si hay mucha cantidad o si la persona es morena, el efecto va a ser que se vea más el pelo.

EL AFEITADO EN HOMBRES

Hay que cuidar el afeitado, tanto si se lleva barba y/o bigote como si no se lleva. Es mejor y más fácil realizarlo después de la ducha, ya que el agua caliente ablanda los poros.

Es importante el uso de after shave para desinfectar y tonificar la piel del rostro y evitar la aparición de rojeces.

VELLO Y EDAD

Con la edad, es normal que aparezcan pelos más gruesos en el interior de las orejas, nariz y mentón.

Los pelos del mentón (en el caso de mujeres) se pueden extraer con pinzas.

Los pelos del interior de las orejas y nariz se suelen recortar con máquinas especiales, ya que son zonas más dolorosas para hacer una extracción de raíz.



USO DE DESODORANTES

EL OLOR CORPORAL

El olor corporal es uno de los aspectos que más atracción o rechazo puede provocar. Por esta razón es necesario prestarle una especial atención en los centros residenciales.

El olor varía con la edad, el sexo, la medicación, las dificultades derivadas de la incontinencia, etc.

Para controlar el olor es importante adecuar el tipo de desodorante y su frecuencia de uso: desde los antitranspirantes más fuertes a desodorantes de uso diario.

EL CABELLO

El pelo contribuye de forma importante a la imagen total de una persona. Incluso puede interpretarse como un indicador de su estado de ánimo.



LAVADO Y TRATAMIENTOS:

La base para cualquier pelo bonito y bien cuidado es la higiene y la salud del mismo.

- El lavado de la cabeza debe realizarse, como norma general, cada 2 ó 3 días, dependiendo de cuánto se le ensucie el pelo a cada persona.
- No es recomendable pasar más de una semana sin lavar el cabello para mantener el peinado.
- El pelo se debe lavar con un champú lo más neutro posible, haciendo hincapié en el cuero cabelludo.
- Si hay alguna patología en el cuero cabelludo, es necesario aplicar un tratamiento cosmético específico para solucionarlo.
- Es aconsejable utilizar algún tipo de producto acondicionador en los cabellos largos para que queden más suaves y fáciles de peinar.
- Se puede utilizar una mascarilla hidratante una vez a la semana para nutrir en profundidad el cabello.
- Es muy importante aclarar muy bien los restos tanto de champú como de acondicionador y/o mascarilla al acabar con el lavado.

EL CORTE:

- El corte de pelo debe facilitar su manejo y, sobre todo, debe favorecer y adaptarse a los rasgos y gustos personales por encima de tendencias pasajeras.
- El pelo debe cortarse cada mes y medio para mantener una forma de corte concreta.
- Cuando los centros disponen de servicio de peluquería, tanto el corte como el color debe dejarse en manos de los profesionales, con una frecuencia más o menos mensual.



EL PEINADO:

- Si tenemos la cara ancha podemos peinarlo dirigiendo el cabello hacia delante para dar un efecto óptico que disimule el ancho.
- En una cara alargada los flequillos suelen equilibrar bastante.
- Si la persona tiene el pelo largo hay que dar opciones variadas acordes a la edad y estilo individual.

LA PÉRDIDA DE PELO

Muchos **hombres** asumen su calvicie y la consideran como parte de su imagen personal. Otros optan por el uso de peluquines o sombreros para camuflarla. Para **las mujeres** existen soluciones como pañuelos, pelucas parciales o totales que cubran la falta de pelo. En este caso es recomendable cuidar algunos aspectos como el color, la higiene y el corte del cabello para evitar evidenciar aún más la falta de pelo.

EL COLOR:

Aunque lo que prima es la libertad, las recomendaciones son:

- El color se puede modificar de forma total mediante tinte o de forma parcial mediante mechas.

- Huir de los contrastes radicales al elegir el color con la persona, adaptándolo a sus características: si es morena huir de los rubios excesivos, si es pálida de piel, evitar colores excesivamente oscuros...
- Habrá que consultar si se quiere o no mantener las canas, pero siempre conviene huir de colores extraños (rojos demasiado evidentes e incluso lilas). Hay que saber que las canas no tiñen igual que los cabellos con pigmentación.



EL MAQUILLAJE

El maquillaje es una herramienta que, en algunos casos, ayuda a las mujeres a sentirse mejor con su imagen.

EL ROSTRO

Para dar un color uniforme al rostro, **se utiliza la base de maquillaje**. Se debe elegir el tono más parecido al de la piel de la persona, aplicándolo de manera que quede difuminado con el propio rostro.

El maquillaje de los **pómulos** sirve para aportar luz y para marcar y redefinir el óvalo facial. Las personas rubias y de tez clara deben utilizar tonos rosados mientras que los tonos tierra favorecen a las personas más morenas.

MUJERES MAYORES

Se debe usar con moderación, ya que el exceso puede pronunciar más las arrugas del rostro.

MUJERES JÓVENES

Utilizar fórmulas de maquillaje libres de aceite y de un color lo más parecido al tono de la piel.

El exceso de maquillaje produce un efecto de "careta" poco favorecedor.

LOS OJOS

Los ojos son una de las partes más expresivas del rostro.

- Para potenciar su expresividad se utiliza la máscara de pestañas marrón o negra o se puede delinear el ojo con lápiz marrón o negro.
- El uso de sombras de ojos dan un aspecto más sofisticado al maquillaje. Con las sombras de ojos se pueden corregir pequeñas imperfecciones en la forma (hundidos, saltones) o en la situación (juntos o separados).



LAS CEJAS

Las cejas son una de las partes que más enmarcan los rasgos faciales.

- Es importante llevarlas depiladas y peinadas acorde con nuestros rasgos. Lo puede hacer un profesional y después mantener su cuidado eliminando los pelillos que van creciendo.
- Se puede utilizar un lápiz de cejas de un color lo más parecido al del pelo para cubrir pequeñas calvas.
- Hay plantillas especiales con las formas de las cejas ya prediseñadas para que sea más fácil maquillarlas.

LOS LABIOS

El maquillaje de labios da luz y vitalidad al conjunto del rostro.

- Es importante hidratar los labios con frecuencia para evitar la aparición de grietas y para que su superficie sea lo más homogénea posible.
- El **perfilado** define el contorno labial y, a la vez, ayuda a pintar bien el labio. Se hace con un lápiz del mismo color de la barra, sin sobrepasar la línea natural del labio.
- La **barra de labios** debe ser del mismo color o lo más parecido posible a la del perfilador. Los colores más habituales son los rosados, el color carne, el anaranjado y por la noche, tonos más intensos.

LA ROPA

Junto con el peinado, la ropa es el elemento que más influye en la imagen personal. Con ella se expresa la pertenencia a un grupo de edad, de género, de cultura o de clase social. Con la ropa que usamos manifestamos valores, preferencias y emociones. Con la que nos compran o nos ponen otros cuando estamos en una situación de dependencia también se expresan valores, preferencias y emociones.

CLAVES PARA ELEGIR “MI ROPA”

Disponer de ropa variada para las distintas situaciones de la vida. Cada situación puede requerir un tipo diferente de diseño.

Combinar funcionalidad, comodidad, gusto personal, moda y posibilidades de complementar con elementos estéticos.

Cada persona debe tener su propia “lista de ropa” adecuada a su forma de vida, a las actividades que realiza y a su propio gusto y estilo personal.

La ropa de vestir y la ropa de “batalla” pueden necesitar diferentes procesos de lavado y cuidado, de manera que la ropa de mayor calidad que se usa para situaciones especiales pueda ser más duradera.

EL COLOR EN LA ROPA DE MUJERES MAYORES

*Aunque cada vez son menos las mujeres mayores que visten habitualmente de oscuro, incluir **detalles de color** en la indumentaria puede ser un elemento favorecedor y personalizador. Por ejemplo, un pañuelo o fular en tonos vivos favorece y es un detalle que ayuda a diferenciarse del entorno.*

DISEÑO

Las medidas, la morfología y las posturas de las personas mayores y con necesidades especiales deben ser tenidas en cuenta a la hora de proponer prendas cómodas y funcionales, además de ajustarse al estilo de la persona. Por ejemplo, prendas con velcro, corchetes y cremalleras grandes que se quitan y ponen con facilidad. Lo mismo ocurre con chaquetas, chalecos y prendas que se abrochen por delante.



Hoy en día, **el uso de pantalones** está generalizado tanto para hombres como para mujeres. Muchas mujeres mayores “se atreven a probar”, cambiando su falda habitual por un pantalón que además de ser cómodo y confortable resulta fácil de poner y quitar.

El diseño de las prendas de las personas que utilizan **sillas de ruedas** requiere algunas consideraciones específicas, que se pueden adaptar a las tendencias de la moda y los gustos personales.

- Bolsillos de los pantalones grandes y situados en el frontal del muslo para que tengan mejor accesibilidad.
- Camisas y blusones anchos

en los laterales (espalda), sisas de las mangas, apertura del cuello y mangas amplias para facilitar los movimientos de la persona y su autonomía para ponerlas o quitarlas.

- Pantalones con la zona de las rodillas amplia para que no moleste al estar siempre dobladas. La parte trasera del pantalón un poco más larga que la delantera para que no moleste al estar sentado.
- Costuras internas más planas en las prendas para evitar rozaduras.



TRUCOS FAVORECEDORES PARA MUJERES MAYORES

- *El uso de hombreras en las camisas ayudan a armonizar el volumen.*
- *Mangas ni demasiado ajustadas, ni muy anchas. Largas hasta el puño o hasta el codo quedan mejor que más cortas.*
- *Faldas en forma de trapecio con una apertura mínima facilitan el movimiento.*



LOS COMPLEMENTOS

Los complementos diferencian un estilismo de otro. Así, una misma prenda puede resultar más formal o informal dependiendo de los complementos que se usen con ella.

Bolsos, broches, pañuelos, zapatos, cinturones, pendientes, etc. tienen un uso eminentemente práctico la mayoría de las veces y, elegidos con acierto pueden modificar un mismo conjunto.

Es importante una concordancia de todos los complementos: que sean del mismo estilo (por ejemplo: hippy, moderno). Además, la elección y el uso deben considerar la comodidad, seguridad y autonomía de las personas que los usan.

USO DE GORRAS Y SOMBREROS

*Para muchos chicos **jóvenes**, llevar una determinada gorra constituye un elemento que les singulariza y le da forma a “su estilo personal”.*

*Del mismo modo, muchos **hombres mayores** incorporan en su atuendo habitual gorras, boinas o sombreros que les diferencian y ayudan a sentirse “ellos mismos”.*



Un decálogo para el cuidado de la imagen personal

La imagen es una parte fundamental de la identidad, sea cual sea la edad, el género y las necesidades de las personas.

La imagen dice a los demás como se es, se siente y se quiere ser.

Cuidar de la imagen ayuda a que las personas mejoren su autoestima y su estado de ánimo.

“Ser uno mismo y aprender a gustarse” lleva tiempo, constancia y apoyo de los demás.

Cuidar de la imagen de otros significa proporcionarles oportunidades para elegir, aprender y disfrutar.

Tan importante es favorecer la comodidad como las opciones para sentirse con atractivo.

Los pequeños detalles marcan la diferencia. Cada persona tiene los suyos.

Renovarse o morir. Es importante ofrecer oportunidades para cambiar, renovarse y mejorar.

Apoyar para cuidar la imagen de otras personas contribuye a valorar y cuidar la imagen propia.

Cuidar la imagen es más fácil si se vive en lugares en los que este aspecto se valora y se dan oportunidades para desarrollarlo.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL
Y CONSUMO

