

## Manifiesto del Día Mundial de la Parálisis Cerebral 2024 Envejecer. Decidir. Vivir.

Envejecer. Decidir. Vivir  
es el **lema** del Día Mundial  
de la Parálisis Cerebral de este año.

Todas las personas envejecemos,  
es decir, nos hacemos mayores.  
Las personas con parálisis cerebral  
también envejecemos,  
tenemos nuevas necesidades  
y por eso necesitamos más apoyos  
de las familias,  
de las entidades ASPACE  
y de las **Administraciones Públicas**  
para tener una vida independiente.

La sociedad cuida a las personas mayores  
porque empiezan a ser dependientes,  
es decir, necesitan apoyos de personas  
o de cosas para vivir.

### Lema:

Frase que expresa  
un pensamiento o emoción.

### Administración Pública:

Conjunto de organismos e  
instituciones de  
un país que tiene 2  
funciones. Por una parte,  
aplica las leyes o hace que  
otros apliquen las leyes.  
Por otra parte, dirige los  
servicios para cuidar  
del bienestar y los  
intereses de todos los  
ciudadanos y ciudadanas.

En la sociedad hay programas con ayudas especiales para las necesidades de las personas mayores sin discapacidad.

Pero las personas con parálisis cerebral recibimos siempre los mismos apoyos y cuidados aunque nuestras necesidades cambian cuando nos hacemos mayores.

Esto tiene que cambiar.

Una persona con parálisis cerebral empieza a envejecer a los 35 años.

Nuestro envejecimiento empieza mucho antes que en las personas sin discapacidad.

Algunas señales de envejecimiento en las personas con parálisis cerebral son por ejemplo que tenemos menos movilidad, tenemos dolor durante más tiempo, disminuyen nuestras **habilidades cognitivas** y aumentan los problemas de **salud mental**.

#### Habilidades

##### cognitivas:

Las habilidades cognitivas de nuestro cerebro que nos permiten aprender, prestar atención, memorizar, hablar, leer o comprender.

#### Salud mental:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés.

Además, las mujeres con parálisis cerebral tenemos la **menopausia** antes que las mujeres sin discapacidad. Todo esto empeora nuestra salud y nuestra calidad de vida.

**Menopausia:**  
Desaparición definitiva de la menstruación en la mujer.

En el Movimiento ASPACE trabajamos para cambiar esta situación. Queremos que nuestras familias y nosotras las personas con mayores necesidades de apoyo nos hagamos mayores sin que nos traten como a niños o niñas. Y que tengamos los talleres y servicios que necesitamos y los que nos gustan por edad.

La mayor parte de las personas con parálisis cerebral mayores de 35 años de las entidades ASPACE tenemos grandes necesidades de apoyo, es decir que necesitamos apoyos todo el día y durante todos los días. Y muchas personas con parálisis cerebral mayores de 65 años vivimos en residencias.

Hay familias que prefieren cuidar en sus casas a su familiar con parálisis cerebral.

La persona que cuida suele ser una mujer y muchas veces deja su trabajo para cuidar a su familiar.

Cuando las personas con parálisis cerebral envejecemos tenemos más necesidad de apoyos pero nuestras familias cuidadoras también envejecen y también necesitan apoyos.

Dentro de 10 años las personas con parálisis cerebral mayores de 65 años seremos el triple que ahora.

Tendremos más necesidades y necesitaremos más apoyos.

Por eso pedimos desde el Movimiento ASPACE:

- Ofrecer más **tipos diferentes de viviendas** para que escojamos según nuestras necesidades y nuestros gustos.

Serán viviendas que gestionamos las propias personas con parálisis cerebral y estarán **integradas** en la sociedad. También se ayudará a las entidades ASPACE a crear estas viviendas.

**Integración:**  
Incorporación a un grupo.

- Impulsar la **asistencia personal** como apoyo para nuestra vida independiente para participar en la sociedad, para el empleo y el ocio o para la educación. Sobre todo, para las personas con mayores necesidades de apoyo. Y continuar con otros servicios que necesitamos, además de la asistencia personal.

**Asistencia personal:** persona de apoyo que atiende todas las necesidades y cuidados que necesita una persona.

- Ofrecer **logopedia, fisioterapia y terapia ocupacional** para ayudarnos a vivir de manera independiente sobre todo, a partir de los 35 años.
- Evitar nuestra **soledad** con ayuda para nuestra participación en actividades sociales y de ocio.

Escuchar nuestras necesidades  
y deseos para nuestro futuro.

- Diseñar programas para **prevenir y darse cuenta del envejecimiento.**

Deben hacerlo las entidades ASPACE  
y los servicios sanitarios públicos  
también los servicios de geriatría  
y salud mental.

- Ampliar los **apoyos económicos y sociales a las familias**

para que las personas cuidadoras,  
que sobre todo son las madres y hermanas,  
puedan trabajar fuera de casa  
y para que las personas con parálisis cerebral  
puedan permanecer en su hogar  
si eso es lo que quieren  
y no ingresar antes de tiempo  
en una residencia.

- Tener en cuenta a las **familias cuidadoras**  
que también se hacen mayores.

Necesitan más apoyos y servicios adecuados a su edad y **preferencias**.

- Que **las plazas de las residencias sean gratuitas** y que los profesionales y las profesionales de las residencias tengan buenas **condiciones laborales** para que las residencias funcionen bien durante mucho tiempo.

Hoy Día Mundial de la Parálisis Cerebral pedimos la unión de las entidades, las administraciones y la sociedad para construir juntos un futuro para nosotras en el que tengamos una vida **plena**, digna e independiente. Y que respeten nuestros derechos y apoyen nuestras decisiones durante toda nuestra vida.

**6 de octubre de 2024.**

**Día Mundial de la Parálisis Cerebral**

**Preferencia:**

Algo que te gusta más que otra cosa. Por ejemplo, prefiero el chocolate que

**Condiciones laborales:**

factores que afectan a la salud de los trabajadores y trabajadoras como el ambiente de trabajo, el horario laboral, el salario, las vacaciones y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

**Plena:**

que está completa, llena.