

LA SALUD EN MUJERES MAYORES SABIAS

Somos sabias para saber lo que necesitamos.  
Y también para pedirlo.

#1  
2025

Un cómic que muestra la realidad cotidiana de las mujeres mayores, las SABIAS.

mi FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS

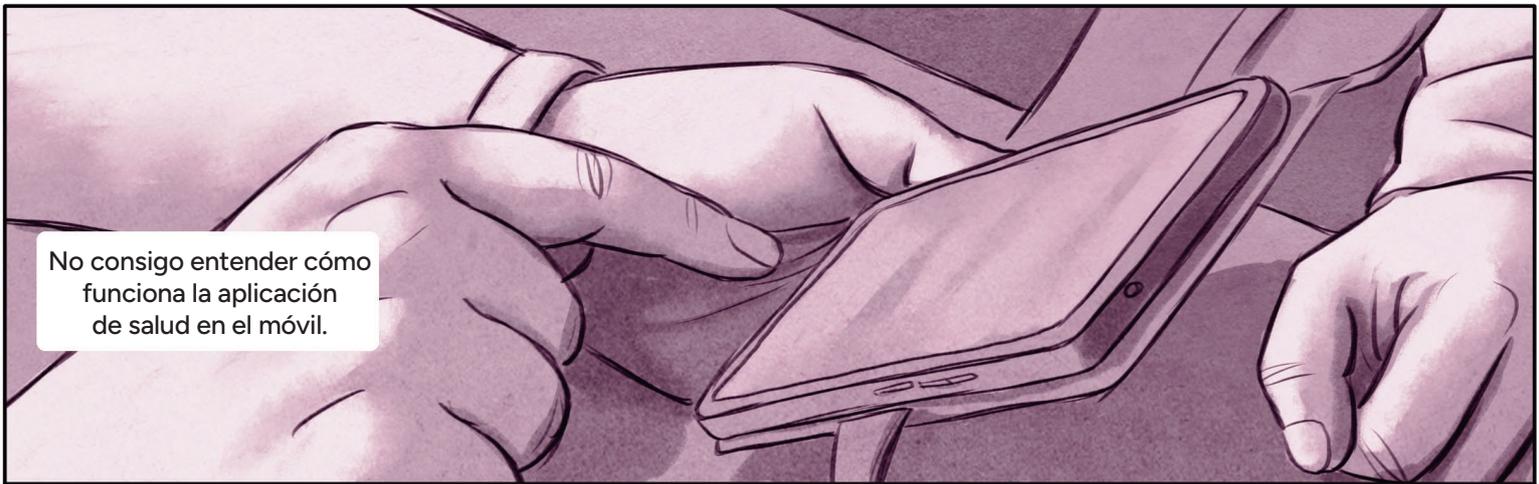
GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030  
POR SOSTENIBILIDAD  
OFICINA ESPAÑOLA DE INTERÉS SOCIAL



Buenos días. Perdona.  
¿Podrías ayudarme?



Hola. ¡Claro! ¿Qué necesitas?



No consigo entender cómo  
funciona la aplicación  
de salud en el móvil.



Es un poco lío al principio...



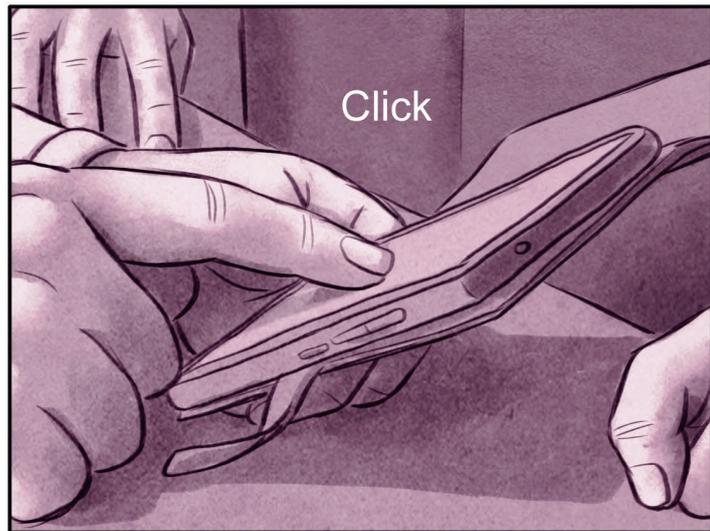
...pero verás que no es tan difícil como parece.



Mira. Le das aquí para solicitar la cita



y eliges el día y la hora.



Click



Gracias.

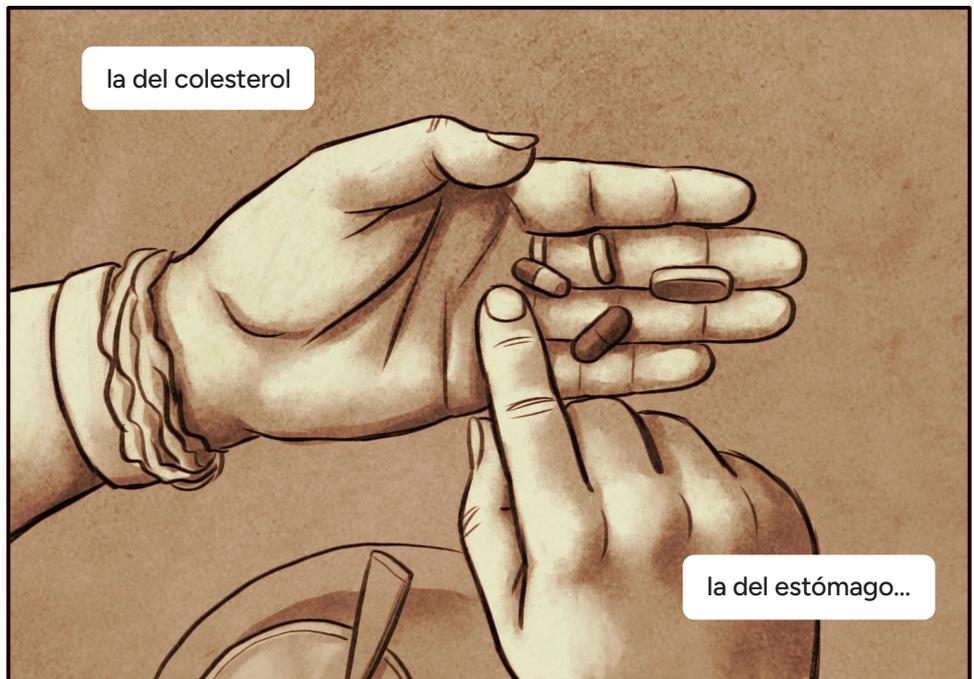


Bueno... pues llega el momento de las pastillas.

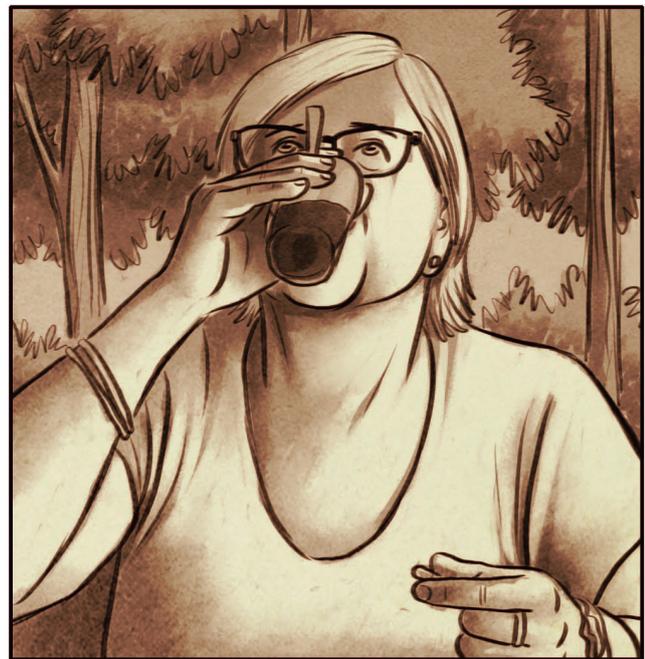


La de la tensión,

la del colesterol



la del estómago...

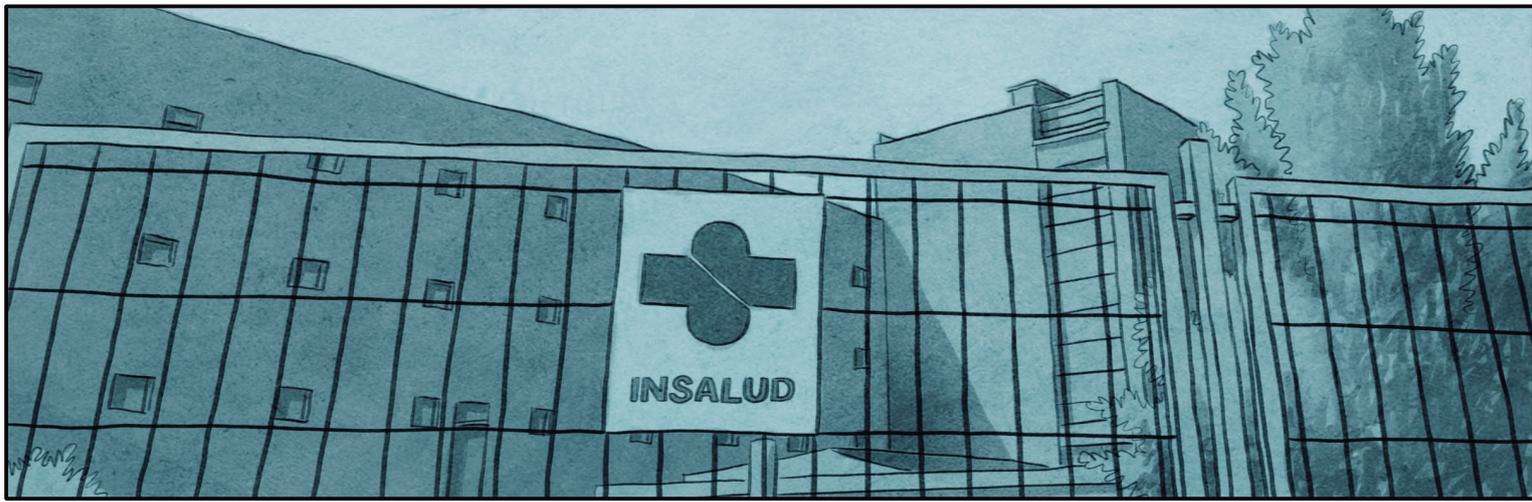




Hoy me toca volver al médico.

Espero que no me digan  
que vengo por no estar sola.

A veces, la soledad es  
dolorosa. Incluso más  
que la cadera.



Pero cuando voy al médico es porque lo necesito.



Tendrán que mandarme al especialista



a pesar de mi edad.



Tengo suerte de tener una doctora que piensa como yo.



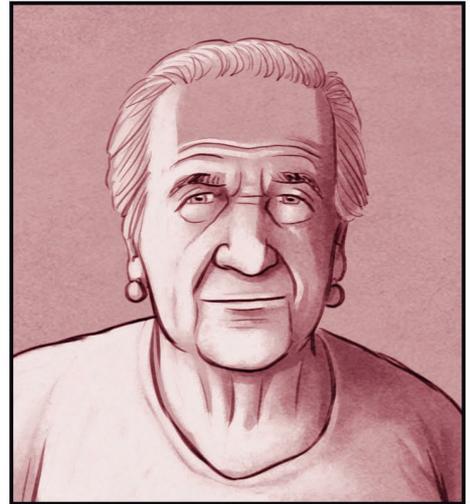
Gracias por tomarte el tiempo necesario para explicarme lo que me sucede.





Gracias por mirarme,  
atenderme y escucharme.

## LO QUE PEDIMOS LAS **SABIAS**



### AL SISTEMA SANITARIO

1. Que se entienda nuestra salud de manera global: bienestar físico, mental y social.
2. Que la soledad no deseada se tenga en cuenta desde nuestro sistema sanitario: cuando nos sentimos solas, nuestro estado físico y mental empeoran.
3. Que haya profesionales en atención primaria especializados en geriatría, con capacidad de empatía y escucha.

### A LAS INSTITUCIONES, BANCOS Y SECTOR SERVICIOS

4. Que exista más atención presencial, que los y las profesionales empaticen con nuestras necesidades y habilidades y que nos expliquen de forma adecuada las cosas.
5. Necesitamos formación en temas digitales, para que podamos ser aún más autónomas.
6. Que se eliminen las barreras arquitectónicas y mejore el estado de nuestras calles.
7. Que se mejore la red de transportes, sobre todo la frecuencia en zonas rurales.
8. Que las instituciones fomenten espacios donde realizar actividades grupales.

### A NUESTRAS FAMILIAS Y A LA SOCIEDAD EN GENERAL

9. Que se reconozca todo lo que las SABIAS aportamos a la sociedad y se nos tenga en cuenta, se nos valore y se nos escuche.
10. Nosotras aportamos, queremos, cuidamos, enseñamos, aprendemos, pedimos, reivindicamos nuestros derechos.