

BOLETÍN DEL PROGRAMA IBEROAMERICANO DE COOPERACIÓN SOBRE ADULTOS MAYORES

NÚM
06



CUIDAR A LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES

BOLETÍN DEL PROGRAMA IBEROAMERICANO DE COOPERACIÓN SOBRE ADULTOS MAYORES

NÚM
06



Sumario

EDITORIAL

- LOS LAZOS DE LA VIDA 03

CONTRIBUCIONES

- ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR EN EL DOMICILIO *Gina Magnolia Riaño Barón* 04
- EL CUIDADOR *José María Alonso Seco* 06



ENVEJECIMIENTO PRODUCTIVO

- CONVENIO PARA EL IMPULSO A LA CAPACITACIÓN DE CUIDADORES 08
- GUÍA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO CONTRA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES 10
- CURSO DE CAPACITACIÓN A LOS CUIDADORES EN EL IPS 11
- CONFERENCIA SOBRE PERSONAS ADULTAS MAYORES CON DEPENDENCIA Y EL CUIDADO DEL CUIDADOR .. 12
- “RED CUIDO”, ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES 13

A DEBATE

- BUENAS PRÁCTICAS EN CUIDADOS DOMICILIARIOS 14
- PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA CUIDADORES DOMICILIARIOS 16
- GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL HOGAR 18

A FONDO

- CUIDAR A LA PERSONA CUIDADORA 19

ACTUALIDAD 24

ENLACES 28



Boletín periódico del Programa Iberoamericano de cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región.

EDITA

Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS) | www.oiss.org

REALIZACIÓN
SERVIGLOBAL

FOTO DE PORTADA

D. Felipe Juste Fernández lleva media vida haciendo relojes de sol. En la imagen, su mano sostiene un bastón diseñado por el mismo.

COORDINACIÓN DE EDICIÓN

Ana Mohedano (OISS); Eva Leal y Juan Manuel Villa (Serviglobal)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Daniel Conejero
www.contras-t.com

ISSN

2313-4720

CONTACTO

Secretaría General de la OISS (Madrid)
(+34) 915611747, (+34) 915611955
sec.general@oiss.org

RECEPCIÓN DE COLABORACIONES

Equipo de redacción del Boletín
696845356, (+34) 914724988
serviglobalpresspain@gmail.com

DISCLAIMER

Los artículos incluidos en el boletín no reflejan necesariamente la opinión de la OISS, de la SEGIB ni de las instituciones miembros del programa



Editorial

LOS LAZOS DE LA VIDA

El envejecimiento progresivo de la población es sin duda, y de todos conocidos, la principal característica demográfica del mundo. Los efectos que conllevan están siendo asimiladas por instituciones, gobiernos y sociedad que cada vez más, se enfrentan a retos positivos y negativos con un objetivo común: que la longevidad de vida de cada persona, con sus diferentes situaciones, sea vivida con la mayor calidad y bienestar posible.

Por ese motivo, se están desarrollando iniciativas diversas en Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional, pero también se está actuando en la Prevención y en la Dependencia de las personas adultas mayores, no sólo en el ámbito sanitario, que trabajan en tecnología y técnicas novedosas para mejorar la salud en personas de mayor edad; sino en el social, a través de la sensibilización de la sociedad hacia las necesidades y demandas de las personas adultas mayores, y su adaptación al inevitable cambio demográfico. Son los lazos de la vida...

En esta evolución de “esfuerzos”, sobresalen nuevas profesiones y oficios que en otros tiempos eran impensables, como lo es la figura del cuidador y cuidadora de personas adultas mayores. Actualmente ya se distinguen los cuidadores familiares –hasta hace muy poco los únicos- de los cuidadores profesionales, que han especializado sus conocimientos sanitarios hacia una necesidad realmente importante, y muy heterogénea, debido al distinto grado de dependencia de la persona cuidada.

Lo que significa esta figura tan imprescindible en nuestro tiempo, es lo que este Boletín ha abordado, y lo ha hecho desde distintas perspectivas, difundiendo buenas prácticas, iniciativas y consejos sobre y para estas personas que la sociedad necesita reconocer más por las valiosas tareas que realizan.

Tanto la formación de las personas cuidadoras profesionales, para que no vean este trabajo como “transitorio”, sino como profesión digna y creciente; la necesidad de enseñar a las personas cuidadoras familiares para que su labor sea mejor y no frustrante; la urgencia en que ambos aprendan a cuidarse y que otras personas se conviertan en el apoyo de las personas que cuidan; como dedicar especial atención si la persona que cuida a un adulto mayor, es otra persona adulta mayor, es a lo que se ha dedicado este número para ayudar, contribuir y rendir homenaje a la labor de estas grandes personas ◀◀



GINA MAGNOLIA RIAÑO BARÓN

Secretaria General de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS)

ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR EN EL DOMICILIO

Los datos son rotundos: Las personas adultas mayores prefieren mayoritariamente (casi el 90% en algunos casos) permanecer en sus hogares cuando precisen de atención para realizar las tareas básicas de la vida diaria, según revelan las encuestas realizadas.

Y es que permanecer en el hogar supone, en muchos casos, permanecer en el entorno que conocemos y en el que nos sentimos seguros, rodeados de los recuerdos de toda una vida y de las personas a las que conocemos, de lo que constituye nuestra identidad. Esto cobra especial importancia cuando las personas adultas mayores se enfrentan a enfermedades (físicas o mentales) que les pueden generar por sí solas inseguridad, a la que se sumaría a la incertidumbre que causa un cambio de residencia.

Tradicionalmente, los mayores permanecían en sus domicilios con los cuidados de sus familiares, mayoritariamente mujeres. Sin embargo, el envejecimiento demográfico unido a los cambios en la estructura de las familias (incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, falta de reparto de tareas domésticas y de cuidados, familias más reducidas, migraciones, etc.) y a la extensión de un nuevo paradigma en la atención a las personas en situación de dependencia que toma los cuidados como un derecho subjetivo de la ciudadanía, hacen que esta opción no sea viable o deseable en algunos casos.

Los centros residenciales geriátricos siguen siendo una importante alternativa. Estos centros han mejorado en general en los últimos años y se van articulando en torno a la idea de que el adulto mayor, la promoción de su autonomía y el respeto a sus derechos y a su dignidad deben ser el centro del sistema.

Pero los mayores –y la ciudadanía en general cuando se nos pregunta acerca de nuestro futuro– parece optar mayoritariamente por permanecer en su domicilio, lo que ha fomentado el desarrollo de servicios de atención domiciliaria profesional que apoyan a los mayores en sus tareas básicas de higiene, alimentación y vestido, o que se encargan de la limpieza del domicilio, de acompañarles en sus paseos, etc. Siempre con el objetivo de fomentar la autonomía de las personas adultas mayores.

Experiencia laboral

Estos servicios permiten combinar la permanencia en el domicilio de las personas adultas mayores con la atención brindada por profesionales. Además, otros servicios como la teleasistencia, sirven también de apoyo a los mayores en sus domicilios y completan esa atención. Al mismo tiempo, la atención domiciliaria supone una importante fuente de empleo, con una interesante proyección de futuro si tenemos en cuenta

Contribuciones

Atención al adulto mayor en el domicilio



Foto: Alma 81. CC Att. Cl.


el proceso de envejecimiento demográfico. Además, supone la incorporación al mercado de trabajo fundamentalmente de mujeres con bajos niveles formativos, que tendrían una difícil inclusión en el sistema por otras vías. Todo ello fomenta su inclusión laboral y social, con efectos también sobre sus familias y sobre la cohesión social en general.

Pero los cuidadores profesionales requieren una capacitación previa en aspectos como movilidad de los mayores, alimentación, etc. Por ello es especialmente relevante el apoyo que desde las instituciones de personas adultas mayores de la región se está dando a los cuidados domiciliarios a través de programas de formación de cuidadores, que están recibiendo una gran demanda.

Igualmente, adquieren interés los sistemas de reconocimiento de la experiencia laboral, que permiten la incorporación al mercado de trabajo de personas sin formación académica pero con amplia experiencia en el desarrollo de estas tareas.

Así, la capacitación es esencial tanto para los cuidadores profesionales como para los cuidadores no profesionales, los cuidadores del entorno familiar. Estos últimos sufren un especial desgaste ya que con frecuencia desarrollan estas tareas de manera continuada –sin períodos de descanso–, sumada a las tareas de cuidados de otras personas y tareas domésticas, y de forma no remunerada ni reconocida, a veces incluso renunciando a sus empleos en el mercado laboral. Por ello, los programas de formación de estos cuidadores tienen la doble importancia de capacitarles en las tareas que van a realizar y también enseñarles a cuidarse ellos mismos.

En este sentido, las instituciones que participan en el “Programa Iberoamericano sobre la Situación de los Adultos Mayores en la Región” van a desarrollar una nueva línea de trabajo sobre formación a cuidadores, por la que intercambiarán información y experiencias sobre los programas formativos y de capacitación que están llevando a cabo ◀◀



LAS INSTITUCIONES QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA IBEROAMERICANO SOBRE LA SITUACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA REGIÓN VAN A DESARROLLAR UNA NUEVA LÍNEA DE TRABAJO SOBRE FORMACIÓN A CUIDADORES, POR LA QUE INTERCAMBIARÁN INFORMACIÓN Y EXPERIENCIAS SOBRE LOS PROGRAMAS FORMATIVOS Y DE CAPACITACIÓN QUE ESTÁN LLEVANDO A CABO



JOSÉ MARÍA ALONSO SECO

Consejero Técnico de Cooperación con Iberoamérica del IMSERSO (*)

EL CUIDADOR

El cuidador y la cuidadora, aunque no se trate de una figura nueva, está adquiriendo relevancia considerable; no necesariamente unida a mayor reconocimiento, consideración o prestigio, en los momentos actuales; sin duda porque es más numeroso el número de personas, especialmente personas adultas mayores, las que necesitan cuidados.

La influencia que un cuidador ejerce sobre la persona cuidada puede, en ocasiones, ser muy relevante, sobre todo cuando se trata de una atención continua. Su función desborda los límites de la asistencia material. Aunque sobre este punto nunca puede generalizarse, porque existen muchas excepciones, cabe decir que el trato cuidador-persona cuidada suscita cercanía y proximidad, mayor conocimiento mutuo, una importante ascendencia y capacidad de influencia del cuidador sobre la persona cuidada, una relación *sui generis* entre ambos, generadora de empatía y afinidades, pero también de desafectos y recelos.

Lo primero que quiero decir sobre los cuidadores, sean familiares o profesionales, es que *la sociedad necesita reconocer más, mucho más, las tareas que realizan*. Una sociedad como la nuestra, que envejece a un ritmo galopante, en la que son y serán cada vez más frecuentes las situaciones de dependencia y la necesidad de cuidados de larga duración de las personas adultas mayores,

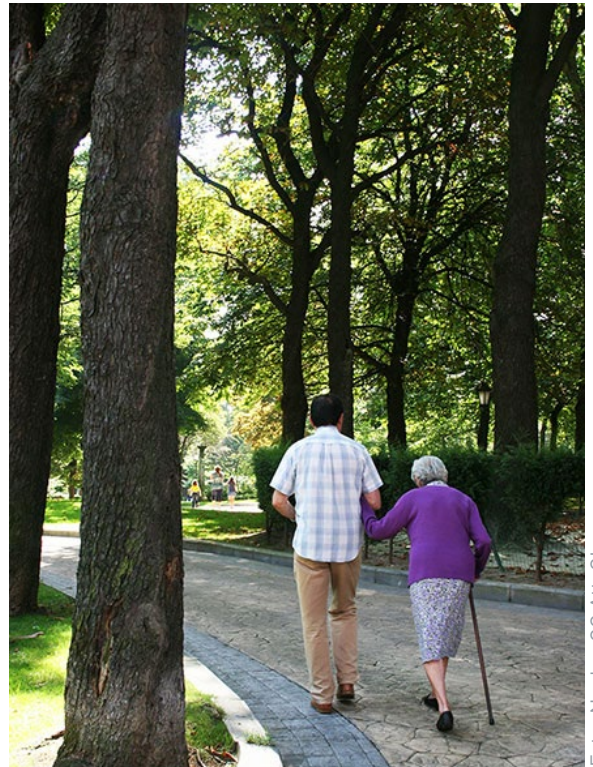


Foto: Nacho. CC Att. Cl.

ha de tener cuidadores bien entrenados, con formación y con capacidad emocional adecuada para el desempeño de su función.

Ese reconocimiento social tiene que traducirse en *la implantación de medidas concretas*. Si se trata de *cuidadores profesionales*, y si no queremos que los cuidadores de las instituciones se encuentren en éstas sólo de paso hasta que encuentren otros oficios menos cansos y mejor remunerados, habrá que impulsar de manera decidida una mejor cualificación de ellos, requisito previo para que disfruten de condiciones laborales y económicas más ventajosas. Todavía no entiendo por qué, en muchos países, es tan grande la diferencia retributiva entre el personal sanitario y el de servicios sociales. Lo que subyace, en el fondo, es una menor consideración a los servicios sociales.

Contribuciones


El cuidador

Si nos referimos, en cambio, a *cuidadores familiares*, que no perciben ninguna retribución por su trabajo, las medidas deben orientarse hacia una mayor formación, sobre todo cuando se trata de enfermedades muy invalidantes y desconocidas por ellos (como sucede con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, las enfermedades mentales, etc.), así como la enseñanza de técnicas instrumentales para ayudar en la realización de las actividades de la vida diaria y de cuidados básicos de enfermería. Además, el apoyo al cuidador principal por la familia, los amigos, el entorno social próximo, los servicios sociales comunitarios, el personal voluntario, me parece crucial, pues el cuidador principal experimenta gran sobrecarga al tener que asistir día y noche, sin

Quiero hacer mención especial, asimismo, a un asunto referido a los cuidadores que creo desconoce la sociedad o, al menos, no conoce suficientemente. Me refiero a la *soledad y aislamiento* en que viven en bastantes ocasiones. Las tareas de cuidado relegan al cuidador en el domicilio donde se encuentra la persona cuidada, le hurtan relaciones sociales anteriores, le disminuyen el rato que puede dedicar al ocio, le encierran en ese pequeño, restringido, constreñido, por no decir riguroso, mundo de su relación con la persona cuidada. Si ésta padece deterioros cognitivos severos, a la soledad se une la dependencia del cuidador en relación con la persona cuidada, una dependencia que se convierte en exigencia cuando el cuidador es el otro cónyuge o un familiar muy cercano.

Comenté antes que debía apoyarse a los cuidadores. Añado ahora que *el cuidador debe aprender a autocuidarse*. La dedicación de muchos cuidadores a la atención de la persona dependiente los lleva en ocasiones a asumir situaciones y riesgos excesivos:

Existe un grave peligro que acecha a los cuidadores, sean familiares o profesionales. Es el del *maltrato a la persona cuidada*, ya se trate de maltrato físico, psicológico, económico, abandono, negligencia, sujeciones físicas o limitaciones en sus derechos. El maltrato, en ocasiones, se debe al estrés del cuidador; en otras a la adopción de determinadas medidas que toman instituciones y cuidadores (las sujeciones mecánicas o farmacológicas son ejemplo de ello). Es la vertiente áspera, cruel e intolerable del cuidador, que tampoco en modo alguno puede generalizarse. *Lo importante será siempre fomentar la cultura del buen trato del cuidador hacia la persona dependiente* ◀◀



EL CUIDADOR FAMILIAR PRESENTA EN BASTANTES OCASIONES UNA IMPORTANTE SOBRECARGA Y ESTRÉS EN SU TRABAJO QUE ES PRECISO MINORAR

descanso, con los medios tan limitados que existen en el domicilio, las necesidades de la persona dependiente.

He citado la palabra sobrecarga. Debo insistir en este aspecto. En efecto, los diferentes estudios que se han realizado sobre cuidadores en el ámbito familiar vienen a coincidir en que el cuidador o cuidadora familiar presenta en bastantes ocasiones una importante sobrecarga y estrés en su trabajo. Es preciso minorar esta sobrecarga a través de otros apoyos familiares, vecinales, de nuevas tecnologías que le ayuden en su quehacer y sin olvidar, por supuesto, la necesaria función de los servicios sociales comunitarios, a través especialmente de la teleasistencia domiciliaria, la ayuda a domicilio y los centros de día.

[*] Artículo ampliado por deseo del autor en el número 28 de la revista Iberoamericana "Entace", en publicaciones periódicas de www.imserso.es y en www.riicotec.org



CONVENIO PARA EL IMPULSO A LA **CAPACITACIÓN DE CUIDADORES**

La capacitación de las personas cuidadoras de las personas adultas mayores es uno de los aspectos clave del convenio de colaboración que desarrollan el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) y el Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol) del Gobierno de México. En este sentido, las políticas públicas, en México, están incidiendo e impulsando la formación de las personas cuidadoras al ser estas las que más se ven afectadas por las limitaciones, sensoriales, físicas, psíquicas o cognitivas de las personas que cuidan. Por ello, se hace especial hincapié en su adecuada capacitación que lleve a un manejo correcto de las personas adultas mayores que precisan cuidados; se trata de formar sobre cómo cargarlas, asearlas o tratarlas sin que esa labor comprometa su salud física y mental.

Las dos instituciones públicas suman esfuerzos para optimizar su labor social en interés de la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores y de sus cuidadores. Las titulares del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores e Instituto Nacional de Desarrollo Social, Aracely Es-

calante Jasso y María Angélica Luna Parra, respectivamente, ya indicaron que la labor del Inapam complementa y fortalece la del Indesol y viceversa, pues ambos han explorado dos facetas de un mismo tema, las personas adultas mayores.

A modo de ejemplo, el Inapam tiene un padrón efectivo de 3.500 clubes de la tercera edad, repartidos en todo el territorio nacional, y su titular, Escalante Jasso, ofrece a Indesol compartir esa información para que éste instituto trabaje varios de sus programas dirigidos a organizaciones no gubernamentales en esos grupos. Por su parte, desde Indesol se ofrece toda su experiencia en la conformación de grupos formados para realizar actividades productivas y entre ellos, los de las personas adultas mayores, quienes son verdaderos casos de éxito por su dedicación y perseverancia en los proyectos que emprenden.

Por otro lado, Luna Parra ha explicado que muchos de esas personas adultas mayores han derribado el mito popularizado de que durante la tercera edad ya no se puede ser productivo. “Todo lo contrario”, expuso,

Envejecimiento productivo

MEXICO

BOLETÍN
DEL PROGRAMA
IBEROAMERICANO
DE COOPERACIÓN
SOBRE ADULTOS
MAYORES

NÚM.
06

PÁG.
09

“es en esa edad en la que más experiencia, empeño, cuidado y amor se pone en cada proyecto para hacer que prospere”.

Cooperación en Formación

Un ejemplo de la cooperación surgida del Convenio entre instituciones es el Curso de Capacitación desarrollado en la localidad mexicana de Puebla, el pasado mes de noviembre, dirigido a representantes de municipios de habla indígena, específicamente el totonaco, a quienes se les proporcionó material didáctico del Inapam en esta lengua.

El delegado en Puebla del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, Malco Ramírez Martínez, indicó, durante el curso, que es urgente que la sociedad en general y las autoridades fomenten la cultura del cuidado de este sector de la población, debido a que la transición demográfica que provoca el aumento de la población adulta mayor va muy rápido: “La gente, en general,

no sabe lo difícil que es cuidar a una persona adulta mayor cuando ésta es dependiente para realizar sus actividades básicas de la vida cotidiana. Se requiere mucha vocación, talento y paciencia”, explicó el delegado.

Además, subrayó que “una de las prioridades del presidente Enrique Peña Nieto es ‘Mover a México’, y qué mejor ejemplo que el que parte de nuestros adultos mayores, quienes son impulsores entusiastas de la transformación y de los cambios que este país necesita.”. Por último, explicó que con el apoyo de la Secretaría de Desarrollo Social federal se está proporcionando el material necesario en apoyo a los pueblos indígenas, para que conozcan el trabajo que se realiza a favor de este sector, aclarando que “durante todo el año ofrecemos pláticas, conferencias y cursos” ◀◀

⊕ Enlaces:

www.inapam.gob.mx
www.sedesol.gob.mx

EN QUÉ CONSISTE CUIDAR

Cuidar implica actualmente, para la mayoría de las personas cuidadoras, el desarrollo de tareas que ocupan una parte importante de su tiempo, afectando a distintos aspectos de su vida: familiar, laboral, social, personal, a su tiempo de ocio, su economía, etc. Pero también la manera de cuidar puede afectar a la independencia y autoestima de la persona cuidada. Como generalmente no se han previsto con anterioridad, la persona cuidadora no siempre está preparada para el cuidado ni para afrontar la diversidad de situaciones que los cuidados conllevan y que hace que cada experiencia de cuidado sea única y distinta a las demás. Por tanto, cada vez cobra más relevancia la formación en este tipo de tareas, que implican varios

comportamientos que hay que adquirir aunque se crean ya sabidos, ante todo, el reconocer las tareas y habilidades que implica el acto de cuidar. Es el principal objetivo de este aprendizaje que se sustenta en contenidos esenciales:

- ▶ La situación de cuidar: Tareas de la persona cuidadora ligadas al acto de cuidar.
- ▶ Consecuencias del cuidado en la vida de las personas cuidadoras y de las personas dependientes.
- ▶ Estrategias y herramientas para afrontar las consecuencias del cuidado en la persona cuidadora.
- ▶ Estrategias para mejorar la independencia y autoestima en las personas dependientes.

Envejecimiento productivo

URUGUAY

GUÍA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO CONTRA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

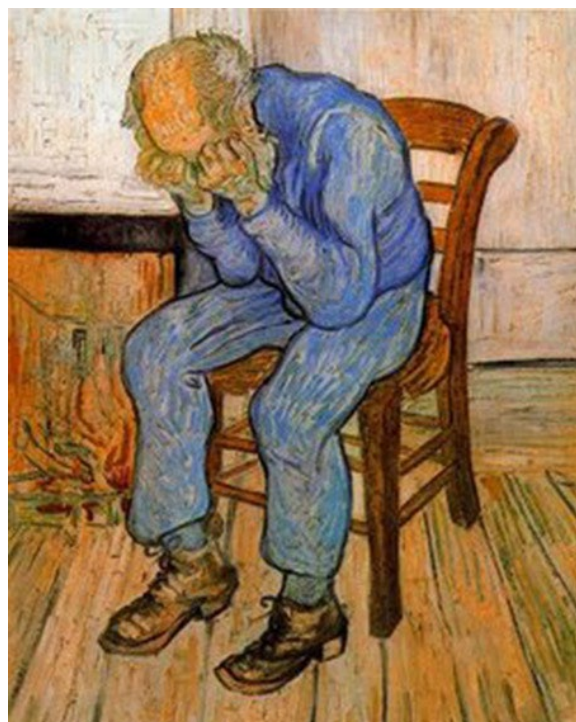
El Gobierno uruguayo ha presentado la guía “Prevención y abordaje del abuso y maltrato de personas adultas mayores”, redactada en el Ministerio de Salud Pública, que tipifica formas de abuso contra las personas adultas mayores y recomienda cómo prevenirlas. Entre ellos, dedica una especial atención a los abusos provocados por el estrés de la persona cuidadora, la sobrecarga en su labor y el aislamiento al que suele estar sometido en el desarrollo de sus tareas.

El manual es el resultado de cuatro años de trabajo entre distintas instituciones y fue elaborado con el apoyo de expertos en distintas disciplinas. Entre los datos que incorpora se encuentra que la violencia contra los ancianos está invisibilizada en Uruguay, donde el 14% de la población es mayor de 65 años.

Por otro lado la Guía establece que el maltrato psicológico, por ejemplo, incluye conductas que provocan “angustia, estrés, sentimiento de inseguridad o baja autoestima”, y van contra “la identidad, dignidad y autonomía” de la persona maltratada. También incluye la “infantilización”, el chantaje afectivo y las amenazas de institucionalización. El documento publicado describe distintas formas de maltrato físico, abuso sexual, patrimonial y la negligencia o abandono, y se detallan “indicadores” de maltrato. Asimismo el manual recoge recomendaciones para prevenir estas formas de violencia como es la de dar información y apoyo a los cuidadores, promover su descanso y rotación con otras personas encargadas.

El peligro del estrés del Cuidador

De esta manera se explica la Teoría del Estrés del Cuidador, en la que se asocia el abuso y maltrato a factores de estrés externo, vin-



culándolos directamente al cuidado permanente y sin descanso ni apoyo, lo que genera la superación de la capacidad de resistencia física y psíquica del cuidador. A esto se suma, en general, la carencia de apoyos de otros particulares y/o de instituciones, así como la falta de capacitación para brindar los cuidados requeridos. El manual, sin embargo, advierte que estos factores de riesgo pueden estar presentes en muchas familias, sin que exista el maltrato, es decir que la existencia de esos riesgos pueden ser preventivos, ya que no son sinónimo de ocurrencia de abusos; y en cambio existe el caso contrario, que el maltrato puede existir aun en ausencia de factores de riesgo evidentes.

La guía se puede descargar gratuitamente de la página del Ministerio de Salud Pública ◀

⊕ Enlace:

<http://www.msp.gub.uy/>

Envejecimiento productivo

PARAGUAY

CURSO DE CAPACITACIÓN A LOS CUIDADORES EN EL IPS



Ante la necesidad de formar cuidadores especializados en la atención integral del Adulto Mayor, como un soporte a la Gerontología, el IPS a través del Hospital Geriátrico “Dr. Gerardo Buonghermini” desde hace cuatro años, imparte el “Curso de Capacitación a los Cuidadores” con una duración de un año, entrenándolos en aspectos que hacen a la problemática bio-psico-social y espiritual de esta etapa sensible de la vida.

El curso está dirigido a familiares de las personas adultas mayores, a cuidadores de hecho, que quieren ampliar sus conocimientos y a quienes desean ser cuidadores.

Las clases son teórico-prácticas y deben rendir al terminar cada módulo; el examen final es escrito y oral. Como resultado el curso se espera que los cuidadores realicen su trabajo con eficiencia y eficacia, con amor, paciencia y se capaciten constantemente.

Bajo la Coordinación del Servicio de Psicología del Hospital Geriátrico, el curso

es impartido por un Equipo Multidisciplinario de Profesionales del IPS, especializados en personas adultas mayores, de manera voluntaria y gratuita, conformado por: Geriatras, Psicólogos, Gerontólogos, Nutricionistas, Enfermeras; Licenciados en Trabajo Social; Nutricionistas, Fisiatras, Fonoaudiólogos, Psicopedagoga, entre otros.

La Licenciada Verónica Arza, Jefa del Servicio de Psicología del Hospital Geriátrico, menciona que “uno de los objetivos del curso es potenciar al cuidador en la flexibilidad en el trato personal ante situaciones de cambio, adaptación acorde al desempeño de sus funciones como cuidador, actitud de comprensión y escucha respetando la autonomía de la persona atendida, amplitud de criterio ante situaciones límites, actitud participativa apuntando a favorecer la autoestima del mayor, tolerancia ante eventuales situaciones de frustración de personas en caso de alejamiento, discapacidad o muerte del asistido”.

El curso se desarrolla pensando no solamente en la calidad de vida de las personas mayores cuidadas, sino también en la calidad de vida de los cuidadores. Hasta la fecha han participado más de 300 personas, el IPS se encuentra realizando los trámites correspondientes a los efectos de que este curso sea reconocido oficialmente por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social y el Ministerio de Educación y Cultura, otorgando de esta manera el revestimiento formal necesario para obtener una titulación y acreditación de estos organismos oficiales ◀◀

⊕ Enlace:

www.ips.gov.py

CONFERENCIA SOBRE PERSONAS ADULTAS MAYORES CON DEPENDENCIA Y EL CUIDADO DEL CUIDADOR



Foto: Michael Coghlan. CC-Att. Cl.

La Dirección de la Persona Adulta Mayor de la Secretaría de Inclusión Social (SIS) de El Salvador, en alianza con la Asociación Parkinson de El Salvador (APAES), realizaron una conferencia abierta denominada “Personas adultas mayores con dependencia y el cuidado del cuidador familiar” con el objetivo de sensibilizar sobre las situaciones complejas que atraviesan las personas mayores en situación de dependencia, así como sus derechos y necesidades.

La actividad, financiada por el gobierno de España, a través del IMSERSO y la Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RIICOTEC), así como por el Centro Cultural de España, se enmarcó dentro del curso de alto nivel dirigido a formadores sobre cuidados en personas adultas mayores, con el propósito de instruir en técnicas que faciliten la atención de adultos en edad avanzada que padezcan del síndrome Parkinson, y que sirva ade-

más como una herramienta que permita ser fuente multiplicadora para los familiares o personas que se desenvuelven como cuidadores de las personas adultas mayores.

La importancia del bienestar del cuidador para garantizar el de la persona adulta mayor dependiente; identificar qué personas adultas mayores son sujetas de cuidado, estrategias sencillas para promover la autonomía e independencia de las personas adultas mayores, el cultivo de intereses y creación de redes sociales para el cuidador, entre otros, fueron los temas que los formadores consideraron de mayor importancia para reforzar esta importante labor en los participantes.

Durante la inauguración de la conferencia, la Secretaria de Inclusión Social de El Salvador, Vanda Pignato destacó la responsabilidad del Estado en el desarrollo de mecanismos para fortalecer a las familias en su rol de atención y cuidados de sus mayores: “Como Secretaría de Inclusión Social queremos impulsar un programa nacional de atención a los cuidadores familiares, donde las personas que reciban este curso jueguen un papel preponderante, como facilitadores para trabajar con familias cuidadoras. Sabemos muy bien que las familias desean cuidar lo mejor posible a sus mayores, y es para estas familias que estamos abriendo una puerta para que puedan no solo acompañar mejor a su mayor, sino además que puedan cuidarse a ellas mismas”, explicó la secretaria de Inclusión Social ◀◀

⊕ Enlace:

<http://inclusion-social.presidencia.gob.sv/>

Envejecimiento productivo

COSTA RICA



“RED CUIDO”, ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), órgano rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica, es el promotor de la “Red Cuido” de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores. La iniciativa apuesta por generar una estructura social compuesta por personas, familias, grupos organizados de la comunidad, instituciones no gubernamentales y estatales con el fin de articular acciones, intereses y programas, en procura de garantizar el adecuado cuidado y satisfacción de necesidades a las personas adultas mayores promoviendo así una vejez con calidad de vida.

La Red implica a diversos actores con un objetivo común: garantizar la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor y facilitar a otros miembros de sus familias el acceso a las oportunidades laborales; ello está dirigido de forma especial a las mujeres, quienes de forma tradicional son las cuidadoras principales de las personas mayores.

¿Cómo funciona?

La “Red Cuido” se implementa a nivel local, en cantones o comunidades donde existe el interés y compromiso necesario para su ejecución. Para ello se requiere de una Organización de Bienestar Social y/o un Gobierno Local, debidamente calificados para administrar fondos públicos para la atención de personas adultas mayores, y la conformación de un Comité o

Red Comunitaria con el apoyo y orientación del CONAPAM, integrado por representantes de:

- Organizaciones no gubernamentales: al menos una de las Organizaciones de Bienestar Social que atienden a personas adultas mayores de la comunidad.
- Instituciones estatales: Caja Costarricense de Seguro Social, Ministerio de Salud, Instituto Mixto de Ayuda Social.
- Municipalidad.
- Líderes independientes.
- Personas adultas mayores de la comunidad.

Los beneficiarios son personas de 65 años o más, en estado de pobreza, pobreza extrema, carentes de redes de apoyo, dependencia y/o en riesgo social. Para atenderlas, las redes inician su trabajo coordinado atendiendo las necesidades urgentes de la población identificada, en primer lugar se apoya el acceso a una alimentación básica. Desde ese punto se realizan actuaciones de apoyo como son proporcionar suplementos alimenticios, pañales, comprar de medicamentos, ayudas técnicas, mejoras habitacionales, equipamiento de vivienda, subsidio para asistentes domiciliarios, y subsidio para familia solidaria ◀◀

⊕ Enlace:

www.conapam.go.cr



Rayen Inglés se dirige a los participantes en la Jornada de trabajo del programa “Cuidados Domiciliarios”.



Foto: SENAMA.

BUENAS PRÁCTICAS EN CUIDADOS DOMICILIARIOS

El Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, de Chile ha desarrollado una jornada de trabajo del Programa “Cuidados Domiciliarios”, actividad que fue encabezada por la directora nacional de la institución, Rayen Inglés. Durante la jornada se intercambiaron experiencias de buenas prácticas que los ejecutores de proyectos de cuidados domiciliarios desarrollan en la implementación del programa en la Región Metropolitana y de Valparaíso. Asimismo, se recogieron sugerencias, opiniones y propuestas de mejoras de parte de los organismos ejecutores sobre el programa.

La directora nacional de SENAMA se dirigió a los participantes en el encuentro señalando que “la labor que ustedes realizan es un tremendo beneficio para las personas adultas mayores porque contribuye a mejorar su calidad de vida desde lo que tienen. Además, entrega respiro al cuidador y a la familia. Necesitamos contribuir de manera más efectiva para llegar a todos los adultos mayores. Este espacio es fundamental para poder mejorar, desde un enfoque de derechos humanos”.

A través de este programa se proporcionan servicios socio-sanitarios de apoyo a las

personas adultas mayores y se contribuye a facilitar respiro al cuidador familiar, de esta manera se incide en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad y dependencia, así como la calidad de vida del propio cuidador. De acuerdo al Programa, un grupo de asistentes domiciliarios capacitados entregan un conjunto de servicios de apoyo socio-sanitarios a los adultos mayores en su hogar, manteniéndolos en sus casas el mayor tiempo posible, insertos en su comunidad y ejerciendo sus roles familiares y sociales.

La figura de la persona cuidadora

En el programa de cuidados domiciliarios, que SENAMA realiza, la figura del cuidador es fundamental; ya que el respiro que proporciona esta iniciativa a las personas cuidadoras contribuye a materializar el objetivo de cuidar al cuidador familiar. La prestación es individual y se planifica de acuerdo a la situación personal, familiar y social del adulto mayor beneficiario. Entre las prestaciones están:

- Acompañamiento y ayuda en las actividades de la vida diaria, y actividades instrumentales de la vida diaria cuando se requieren.

A debate

Vivir en casa

CHILE

BOLETÍN
DEL PROGRAMA
IBEROAMERICANO
DE COOPERACIÓN
SOBRE ADULTOS
MAYORES

NÚM
06

PÁG.
15

- Técnicas de confort e higiene.
- Técnicas y manejo de administración de Alimentos.
- Control de signos vitales: presión, pulso, frecuencia cardíaca; entre otras.
Pueden acceder a este beneficio personas adultas mayores, desde los 60 años, que:
- Estén en situación de dependencia moderada a severa.
- Que pertenezcan a los tres primeros quintiles de vulnerabilidad, según la Ficha de Protección Social o instrumento que la remplace, e informe social otorgado por asistente social de su comuna.
- Que cuenten con un cuidador principal, entendiendo por el mismo al familiar, amigo o vecino que presta cuidados en forma regular y permanente, acreditado mediante un informe social.

Por otro lado, el Programa está dirigido a instituciones sin fines de lucro con experiencia en el desarrollo de iniciativas y/o ac-

y especificar el tipo y el número de prestaciones que otorgará.

Adecuación a la realidad

El envejecimiento demográfico, y los retos y oportunidades que presenta, requieren la adopción de políticas adecuadas a la realidad de las personas adultas mayores. El SENAMA es uno de los organismos que, en Chile, protagonizan la toma de medidas para ayudar a los adultos mayores.


Rayén Inglés ha manifestado al respecto que el primer desafío que tiene Chile “es generar un sistema de cuidado especializado y a largo plazo para personas adultas mayores; este sistema tiene que reconocer las características distintas de las mismas”. Por otro lado, ha explicado que “uno de los desafíos que tiene el envejecimiento en Chile es cómo le agregamos calidad a estos años de vida y cuando hablamos de calidad hablamos de capacitación, y de oportunidades para el adulto mayor con el fin de envejecer en su propia casa, asumiendo que no hay mejor lugar para envejecer que tu propia casa”.

Programa “Vínculos”

Entre las políticas públicas que se suman al Programa de Cuidados Domiciliarios, se encuentra el Programa de Acompañamiento para las personas mayores que viven solas. Se trata del programa “Vínculos”, una iniciativa de SENAMA en la que un equipo de psicólogo y trabajador social conectan a las personas adultas mayores con las redes de apoyo; así se establece una oportunidad grupal relacionando a grupos de 40 personas en iguales características y que puedan fortalecerse. Muchos terminan formando un club y tienen nuevos amigos. El programa permite que el individuo se reencontre con sus pares, centros de rehabilitación, colegios de adultos mayores, u otros espacios que contribuyen a mejorar su calidad de vida ◀◀

⊕ Enlace:

www.senama.cl/



HABLAR DE CALIDAD ES HABLAR DE CAPACITACIÓN Y OPORTUNIDADES PARA QUE EL ADULTO MAYOR PUEDA ENVEJECER EN SU PROPIA CASA, ASUMIENDO QUE NO HAY MEJOR LUGAR QUE ÉSTE PARA ENVEJECER

ciones dirigidas a las personas mayores en situación de dependencia moderada y severa, las que postularán a un fondo especial destinado a financiar proyectos de cuidados domiciliarios.

Finalmente, los organismos ejecutores, deben estar inscritos en el Registro de Prestadores de Servicios Remunerados o no de SENAMA y contar con personalidad jurídica vigente de derecho público o privado. Asimismo, deberán presentar un proyecto de intervención que considere las dimensiones sanitarias y sociales definidas por SENAMA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA CUIDADORES DOMICILIARIOS

El Ministerio de Desarrollo Social del gobierno argentino, a través de la Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF) junto a su Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores (DINAPAM), desarrolla el Programa Nacional de Cuidados Domiciliarios cuyo objetivo es la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores, de las personas con discapacidad y de aquellas que presenten patologías crónicas o terminales. Se trata de un programa de capacitación de miembros de la comunidad para desarrollar tareas inherentes a la función del cuidador domiciliario, y que se complementa con atención domiciliaria.

De esta manera, la iniciativa del gobierno argentino se despliega a través de dos ejes de intervención. El eje de la formación de cuidadores domiciliarios se concreta a través de cursos de actualización, nivelación y profundización de contenidos relacionados al cuidado y la atención primaria. El contenido de este programa permite capacitar a personas de entre 25 y 50 años, sin empleo estable o en situación de vulnerabilidad social, en cuidar y atender a miembros de la comunidad que requieran acompañamiento y asesoramiento en todas las actividades de la vida diaria, como son la administración de medicamentos por vía oral y de uso extremo indicados por profesionales; la preparación de alimentos y la ingesta asistida; la higiene y arreglo personal; las acciones preventivas de accidentes; actividades recreativas y ocupacionales; y la colaboración en prácticas indicadas por profesionales.

Por otro lado, el otro eje del programa brinda atención domiciliaria y cuidado intensivo a personas adultas mayores de 60 años



que acrediten insuficiencia económica, que no cuenten con personas que puedan cuidarlos, o que presenten algún tipo de discapacidad y/o enfermedad crónica o terminal, por medio de cuidadores domiciliarios capacitados en el programa o fuera de él.

Ambas modalidades se realizan de manera descentralizada a través de convenios con provincias, municipios, universidades, cooperativas y organizaciones sociales, y se implementan en todo el territorio nacional, adaptándose a las particularidades geográficas, políticas y socioculturales de cada región.

Capacitación e inclusión laboral

Los cursos para cuidadores tienen una duración de 4 meses y los conocimientos que se brindan durante las clases exceden las cuestiones biológicas al contemplar, en la acción formativa, los aspectos sociales, y culturales del envejecimiento, así como contenidos relacionados con el cuidado y la atención primaria. Asimismo, además de propiciar la formación en el cuidado domiciliario y promover la creación de servicios locales de atención domiciliaria, el Programa y los cursos buscan lograr que las personas adultas

A debate

Vivir en casa

ARGENTINA

BOLETÍN
DEL PROGRAMA
IBEROAMERICANO
DE COOPERACIÓN
SOBRE ADULTOS
MAYORES

NÚM
06

PÁG.
17

mayores envejeczan en sus hogares el mayor tiempo posible y de forma conveniente.

El programa Nacional de Cuidadores Domiciliarios desarrolla una política de capacitación e inclusión laboral en este sector, de la misma manera que permite promover y estimular la formación de sistemas locales de atención domiciliaria. En este marco, más de 30.000 personas de diferentes provincias argentinas ya fueron capacitadas para desarrollar e implementar políticas gerontológicas que apuntan a la inclusión ciudadana como derecho social.

Responsabilidad prioritaria

El programa de Cuidadores Domiciliarios argentino tiene su fundamento en que la atención de las personas adultas mayores constituye una responsabilidad prioritaria del Estado Nacional, a través de políticas específicas que garanticen su independencia, participación, cuidado, autorrealización y dignidad.

En este sentido la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia trabaja para garantizar un sistema integral de atención y mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. Para ello, este organismo cuenta con la **Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores** cuya misión es articular sus políticas desde una perspectiva de integralidad.

Otro elemento en pro de los derechos de las personas adultas mayores es el **Consejo Federal de Adultos Mayores**, cuyos miembros representan a organismos de gobierno, consejos provinciales, asociaciones de Adultos Mayores y representantes de sociedades científicas de geriatría y gerontología. En este marco, se comparten experiencias, se sistematizan acciones y sobre todo, se toman decisiones conjuntas para consolidar, fortalecer y desarrollar la participación del Adulto Mayor como ciudadano activo ◀◀

⊕ Enlace:

www.desarrollosocial.gov.ar

MANUALES DE CUIDADOS DOMICILIARIOS Y AUTOCUIDADOS



El Ministerio de Desarrollo Social de Argentina publica en su página Web dos manuales de interés, y de descarga gratuita, sobre los cuidados a las personas adultas mayores: "Guía para el autocuidado de la salud de las personas mayores", y "Manual de Cuidados Domiciliarios".

El primero tiene carácter preventivo y contiene consejos para una madurez activa y saludable, el segundo, dividido en cuatro tomos o cuadernillos, investiga sobre el rol del cuidador domiciliario ante los nuevos paradigmas en políticas sociales, los nuevos escenarios gerontológicos y los diferentes espacios familiares. Asimismo difunde contenidos interesantes sobre los prejuicios sociales y la psicología de la vejez para entender mejor la labor de cuidar.

Los tres primeros cuadernillos desarrollan los temas de estudio sobre las estrategias para cuidar mejor, mientras que el último es de ejercicios y casos prácticos. Al final de cada cuadernillo se puede consultar un glosario de términos, con el significado de las palabras que están identificadas en el texto con color azul.

↓ Descarga

"Guía para el autocuidado de la salud de las personas mayores"

↓ Descarga

"Manual de Cuidados Domiciliarios. TOMO I"

TOMO II

TOMO III

TOMO IV

GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL HOGAR

BOLETÍN
DEL PROGRAMA
IBEROAMERICANO
DE COOPERACIÓN
SOBRE ADULTOS
MAYORES

NÚM
06

PÁG.
18

↓ Descarga

"Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar"

↓ Descarga

"Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente"



La Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RIICOTEC) ha publicado la "Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar". De descarga gratuita, la Guía explica en un lenguaje sencillo y accesible cómo aplicar las estrategias desarrolladas en los cuidados, con el fin de hacer más llevadera la carga de esta labor.

El programa se va desgranando a lo largo de ocho semanas, en las que se van introduciendo diversas técnicas para manejar el estrés: relajación, prácticas de actividades agradables, solución de problemas, técnicas de comunicación o de control del pensamiento. Cada Capítulo de la Guía recoge el plan de una de las semanas, en el que se exponen los objetivos para ese período.

Asimismo, se proponen una serie de ejercicios para que se practiquen las estrategias que se han mostrado en el Capítulo. Aunque la práctica está basada en la intervención psicosocial del el manejo del estrés,

para aprenderlas no se precisan conocimientos especializados, basta con seguir las indicaciones de la Guía.

Ecuador con los cuidadores

En la documentación publicada por RIICOTEC sobre cuidados, destaca el apoyo del Ministerio de Salud Pública del Ecuador a los cuidados a las personas adultas mayores con la difusión del "Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente". Se trata de una herramienta práctica que permite a las personas cuidadoras desarrollar la capacidad de asistir a las personas adultas mayores en la realización de las actividades básicas de la vida diaria.

Según indican los autores, los cuidadores proporcionarán la atención respetando en todo momento la dignidad del adulto mayor; pero al mismo tiempo no deben caer en la sobreprotección, por lo que deben permitir, siempre que sea posible, que conserven su autonomía y motivarlos a participar en los cuidados. En caso de no ser así, debe procurarse mantener sus capacidades residuales intactas, evitando el deterioro y la dependencia total.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador ha editado este manual como autoridad sanitaria garante del cumplimiento de los derechos de salud de la población ecuatoriana y fundamentado en los principios de equidad y justicia. Su propósito es mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y prevenir complicaciones ◀◀

⊕ Enlace:

www.riicotec.org (documentación)

CUIDAR A LA **PERSONA CUIDADORA**

El cuidado familiar de las personas dependientes constituye un reto social de primer orden y un problema que va en aumento, en cuanto que genera un incremento notable y progresivo de la responsabilidad de la familia de proporcionar ayuda y asistencia, día a día, durante un período de tiempo habitualmente muy prolongado. La expectativa de vida, el descenso de la natalidad y el envejecimiento de la población son factores desencadenantes de una situación sin precedentes hasta ahora, y que pone en evidencia una cuestión de vital importancia: ¿Quién cuida al cuidador?

EVA LEAL. Periodista

Cada vez son más personas las que se convierten en cuidadoras de personas dependientes, sobre todo de adultos mayores, y aún es más delicado cuando esas personas cuidadoras son también mayores. La responsabilidad, la formación en cuidados y los lazos que unen a los familiares conlleva un impacto físico y psicológico sobre sus propias vidas.

El progresivo y acelerado envejecimiento de la población a nivel mundial ha provo-

cado que se realicen estudios, investigaciones y prácticas urgentes en prevención de la dependencia, con iniciativas saludables, proyectos de envejecimiento activo y consejos de autocuidados que indican cómo vivir con calidad y bienestar. Sin embargo, esas campañas de sensibilización no han llegado a tiempo para muchas personas adultas mayores que tienen dependencia en distintos grados, y se ha hecho necesaria la aparición de personas cuidadoras profesionales que



A fondo

Cuidar a la persona cuidadora

ayuden a los familiares a llevar esa atención de manera correcta y positiva. Los sistemas sanitarios de muchos países intentan concienciar a los profesionales de la salud a que se especialicen en este tipo de cuidados, y ofrecen formación específica para que no se

convierta en un trabajo transitorio mientras encuentran algo mejor, sino que sea una auténtica profesión con proyección de futuro.

Este hecho ha llevado también a tomar iniciativas y precauciones para los cuidados de las personas cuidadoras, que han visto

CÓMO PREVENIR SITUACIONES DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

La clave es cuidarse más uno mismo. El cuidador no tiene que esperar a sentirse exhausto para preocuparse de su propio bienestar, sino que éste tiene que ser una prioridad, algo que le dará fuerzas para continuar y le ayudará a prevenir sentimientos de soledad, y aislamiento, ansiedad y depresión.

Dormir: Las horas de sueño determinan nuestro estado de ánimo y salud. Con frecuencia, el cuidador tiene que atender durante la noche. La planificación de las actividades o la participación de otros familiares pueden minimizar estos efectos, e incluso permitir que el cuidador descanse algunos momentos durante el día.

Hacer ejercicio: La necesidad de realizar ejercicios para el cuidador y para personas adultas mayores permite mejorar el sueño, fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio, la relajación, incrementa la resistencia muscular, favorece la agilidad, la flexibilidad corporal, el equilibrio y la coordinación. El simple hecho de andar o ir en bicicleta puede comportar beneficios importantes para la salud del cuidador.

Seguir una dieta equilibrada: Comiendo alimentos sanos y respetando los horarios. El diseño de un plan de acción puede ayudar a seguir un horario.

Evitar el aislamiento: A menudo el cuidador deja de realizar las actividades que realizaba anteriormente. Las horas de dedicación reducen la posibilidad de compartir momentos con otras personas, que conduce a estrés, ansiedad o agotamiento. Es importante que el cuidador mantenga las relaciones sociales que le son gratificantes, manteniendo una red social significativa, y pidiendo apoyo emocional y entretenimiento a otros familiares y amigos.

Mantener aficiones e intereses: Es importante que el cuidador mantenga un equilibrio entre las propias necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica su rol de cuidador. Las aficiones son una manera de evitar el aislamiento, a la vez que aportan aspectos gratificantes y positivos.

Salir de casa: En muchas ocasiones, el cuidador y la persona dependiente comparten domicilio las 24 horas del día. Es importante buscar la forma en la que la separación física entre los dos se haga efectiva, aunque sólo sea durante breves intervalos de tiempo. Pedir ayuda de un familiar o amigo, dirigirse a los centros de servicios sociales del barrio, asociaciones de voluntarios, ayuda a domicilio, etc.

Descansar: No siempre es posible abandonar el domicilio durante un breve período de tiempo. En estos casos puede ser útil practicar algunas técnicas de relajación, pensar en algo agradable o darse un capricho. Siempre que sea posible, se recomienda pasar un rato en una habitación distinta a la que se encuentra la persona que cuidamos ◀◀

A fondo

Cuidar a la persona cuidadora

sorpresivamente cómo cambia su vida, y por otra parte los riesgos que pueden acarrear estos cambios. En este boletín se habla de todos los aspectos de las personas cuidadoras, sobre todo del riesgo al maltrato por estrés, y el aislamiento del cuidador, que provocan otros problemas derivados; y la necesidad, por tanto, de tomar conciencia de un problema que se ha convertido en una realidad para instituciones sanitarias, organismos de apoyo y sociedad.

La mujer cuidadora

Hay ciertos rasgos que caracterizan el cuidado familiar y que afectan muy directamente a su falta de reconocimiento social. Se trata de un trabajo no remunerado, el cuidado es prestado en virtud de las relaciones afectivas y de parentesco que unen a la persona dependiente y la persona cuidadora, y pertenece por tanto al terreno de lo privado. Se desarrolla en el ámbito doméstico y como tal queda oculto a la comunidad y, generalmente, forma parte de una función adscrita a las mujeres como parte de un rol de género. Si bien los hombres participan cada vez más en el cuidado de las personas adultas

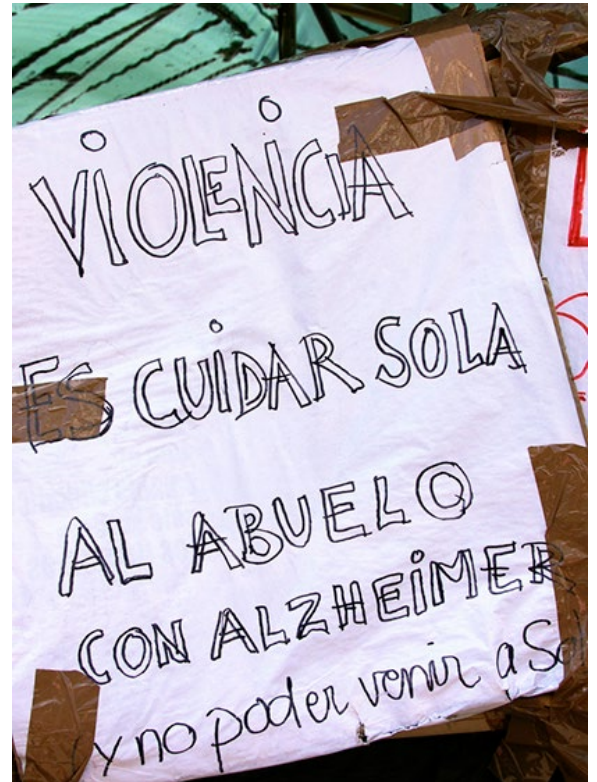


Foto: Gaelix CC Att. Cl.

mayores, generalmente, lo hacen como ayudantes de las cuidadoras principales.

El coste que asumen las mujeres en sus vidas por el hecho de ser cuidadoras es elevado en términos de salud, calidad de vida,

- Disminución de la “productividad” en el trabajo y sus tareas.
 - Despersonalización, disminución o pérdida de las relaciones personales con otros.
- El *burn-out* o agotamiento, puede llevar a caer en el falso sentimiento de la persona cuidadora de no ser bueno para nada. El riesgo de que aparezca el agotamiento viene dado porque los cuidadores son los que conocen mejor al paciente; los lazos creados por años de afecto son a la vez un refuerzo para él, pero también una fuente de angustia y de dolor. Y un apunte importante: es muy frecuente que los cuidadores no tengan un espacio donde compartir sus emociones y darles importancia ◀◀

El fenómeno *burn-out* es el agotamiento del cuidador. Se trata de un estado de fatiga o de frustración. Se produce por el hecho de dedicarse de forma intensa, a una causa, a una manera de vivir o una relación que no aporta, por la situación misma del paciente o las características de la enfermedad, la recompensa que se desea.

Esta situación puede llevar a perder el sentido profundo de lo que estamos haciendo y acabar influyendo en la motivación esencial que mantiene al cuidador en su compromiso. El agotamiento del cuidador es, además, la respuesta a un estrés emocional crónico que tiene tres componentes:

- Agotamiento físico y/o emocional.

A fondo

Cuidar a la persona cuidadora

BOLETÍN
DEL PROGRAMA
IBEROAMERICANO
DE COOPERACIÓN
SOBRE ADULTOS
MAYORES

NÚM
06

PÁG.
22

Foto: Andrea Guerra CC Att. Cl.



Foto: Pedro Rivas Ugaz CC Att. Cl.

CUIDADOR, RECOMENDAMOS



“**Cuidando contigo**”, de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología junto a Lindor Ausonia, editado en 2014 para el contexto internacional, sobre los cambios en la

vida del cuidador: “Cuidadores como tú”, “¿Cómo cuidarse?” Y “¿Cómo cuidar cuidándose?” en fichas prácticas, accesible y con ejemplos actuales.



“**Guía de Atención a las personas cuidadoras**”, del Servicio de Salud del Principado de Asturias (España) y también recomendada por Riicotec. Está escrita a partir de

los talleres prácticos y atención psicológica para atender a la persona que cuida. Esta guía se actualiza cada dos años atendiendo a los cambios sociales, y a los avances y progresos en los cuidados y cuidadores ◀◀

acceso al empleo y desarrollo profesional, relaciones sociales, disponibilidad de tiempo propio y repercusiones económicas.

Las tareas y actividades de la personas cuidadoras son múltiples, exigen tiempo y energía, no siempre son cómodas o agradables, son incluso desagradables, y como generalmente no se han previsto, la persona cuidadora no siempre está preparada con antelación para el cuidado ni para afrontar la diversidad de situaciones que los cuidados conllevan y que hace que cada experiencia de cuidado sea única y distinta a las demás por diversas razones: personales, de parentesco, relación anterior de la persona cuidadora con la persona cuidada, tipo y grado de dependencia y hasta por el motivo por el que se cuida (altruismo, reciprocidad, gratitud y estima, sentimientos de culpa, censuras, aprobación social, interés).

Por todo ello cobran el máximo interés iniciativas que, en un contexto de reflexión y discusión entre los distintos niveles y sectores sociales y asistenciales involucrados, tengan como fin la mejora de las características de las organizaciones sociales y sanitarias que permitan una asistencia más eficaz y de mayor calidad dirigida a la persona dependiente o semidependiente, teniendo siempre en cuenta su entorno familiar y comunitario y prestando la máxima atención a la persona cuidadora, incluso sin que ésta necesite solicitar ayuda ◀◀

↓ Descarga

“Cuidando contigo”

↓ Descarga

“Guía de Atención a las personas cuidadoras”

Red Iberoamericana sobre Adultos Mayores

Participa

La red iberoamericana de organismos e instituciones especializadas en adultos mayores busca poner en contacto a todos los agentes clave del sector para facilitar el trabajo en red.

Casi 150 instituciones participan ya en esta red formada por instituciones académicas, organismos públicos y entidades que trabajan en el ámbito de los adultos mayores y que desean utilizar esta forma de coordinación para intercambiar buenas prácticas.

La red está abierta a instituciones públicas de países iberoamericanos, organismos internacionales, organizaciones del tercer sector, instituciones académicas y empresas que trabajen activamente en este ámbito.

Se trata de una de las acciones del “Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de los Adultos Mayores en la Región”, que pone a disposición de la red un espacio virtual de trabajo, donde pueden intercambiar información sobre convocatorias, publicaciones, foros de debate, archivos de documentación, tablón de anuncios, etc.

Para participar en la Red,

Sólo hay que completar la solicitud que encontrarán en la web de la OISS.



■ Luis Antonio Godina Herrera, nuevo presidente del Comité Intergubernamental del Programa Iberoamericano sobre Adultos Mayores



Luis Antonio Godina Herrera es secretario general del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) de México, y ha sido elegido por las instituciones participantes en este programa, reunidas en Buenos Aires (Argentina) en octubre, que determinaron que la responsabilidad de dirigir los trabajos de este organismo durante el año 2015 –en el que se evaluarán los logros de la primera fase y se acordarán las actuaciones para el período 2015-2018– recayera en México. Posteriormente, las instituciones mexicanas miembros del pro-

grama –ISSSTE, INAPAM, IMSS, Instituto Nacional de Geriátrica y AMEXCID– eligieron a Godina Herrera para desempeñar esta tarea.

Natural de Puebla, México, Godina Herrera es licenciado en economía por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, cuenta con estudios de maestría en Ciencias Políticas en la Universidad Nacional Autónoma de México y con la maestría en Políticas Públicas Comparadas por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, entre otros méritos ◀◀

⊕ Enlace:

http://es.wikipedia.org/wiki/Ricardo_Luis_Antonio_Godina_Herrera

■ Cursos del Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región



El pasado mes de noviembre en La Antigua (Guatemala) se celebró el curso sobre “Mejoras en las condiciones de vida de los adultos mayores en la región”, organizado con la colaboración de la AECID a través del Centro de Formación de la Cooperación española en Cartagena de Indias.

Respecto a la formación a distancia, se han realizado en octubre y noviembre los Cursos sobre “Adaptaciones del puesto de trabajo para adultos mayores”, donde se analizó el impacto del proceso de envejecimiento demográfico en el entorno de trabajo, a través del planteamiento ergonómico y la estrategia del “Diseño para Todos”, y el Curso sobre “La gestión de la edad en el lugar de trabajo y

programas de preparación a la jubilación”, siguiendo la misma línea de trabajo.

Por otra parte, y atendiendo a las exigencias de esperanza de vida actuales, se ha dedicado un Curso a distancia a “Mujeres y Envejecimiento” para aplicar la perspectiva de género tan necesaria en este sector de población ◀◀

⊕ Enlace:

www.oiss.org

■ IV Reunión del Comité Intergubernamental del Programa Iberoamericano de Adultos Mayores

El pasado mes de octubre se reunió en la ciudad de Buenos Aires el Comité Intergubernamental (CIG) del “Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación del Adulto Mayor en la Región”, máximo órgano de toma de decisiones del mismo.



En esta reunión se debatieron las actuaciones que se llevarán a cabo en el próximo

período, atendiendo a los resultados de la primera etapa. Durante el año próximo se realizará una evaluación de los tres años de funcionamiento del programa y se abrirá la posibilidad de que nuevos países de incluyan en el mismo. Asimismo se continuará con los cursos de formación presenciales y a distancia, las publicaciones y el Observatorio de Adultos Mayores, entre otras actividades. Una de las novedades destacables de la nueva programación será la línea de trabajo sobre formación a cuidadores domiciliarios de adultos mayores.

En estos momentos pueden sumarse a esta iniciativa aquellas instituciones interesadas en mejorar la situación de los adultos mayores en Iberoamérica. Para más información, a través de la Unidad Técnica del Programa (Organización Iberoamericana de Seguridad Social: sec2.general@oiss.org) ◀◀

■ Reuniones ordinarias de la OISS: Plan Estratégico 2015-2018

La Organización Iberoamericana de Seguridad Social, celebró con la colaboración del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) las reuniones ordinarias conforme a los Estatutos de la Organización, en la ciudad de Antigua Guatemala, el pasado mes de noviembre. En este año se llevaron a cabo las reuniones de: la Comisión Directiva, el Comité Permanente y los Comités Regionales. En las mismas se han aprobado, entre otros, el Plan de Actividades y el presupuesto para el bienio 2015-2016, así como la designación de los miembros de la Comisión Económica.



Igualmente, la Secretaria General de la OISS, Gina Magnolia Riaño Barón, volvió a presentar la propuesta del Plan Estratégico 2015-2018, ante la Comisión Directiva, Órgano que la ratificó en el cargo de Secretaria General.

En el marco de la celebración del sexagésimo aniversario de la OISS, se ha realizado el Seminario Internacional: “Protección Social en Iberoamérica 1954-2014, Pasado Presente y Futuro”, con información en la Web ◀◀

■ Indicadores de gestión para la cooperación iberoamericana

En el proceso de renovación de la cooperación iberoamericana, la Secretaría General Iberoamericana (SEGIB) y el Programa Iberoamericano para la Cooperación Sur-Sur han organizado en Montevideo (Uruguay) un taller sobre la construcción de indicadores para la gestión en los programas de cooperación. Asistieron las unidades técnicas de los 26 programas de cooperación iberoamericana, entre las que estuvo la OISS como unidad técnica del programa iberoamericano sobre adultos mayores.

Al tratarse de un primer acercamiento, se concluyó solicitando a la SEGIB apoyo técnico y más espacios de formación y debate para continuar avanzando en una hoja de ruta que permita a cada programa desarrollar sus propios indicadores de forma participada. Las principales conclusiones fueron:

- Apoyar en la gestión y en la visibilidad de los Programas, conforme al proceso de renovación de la Cooperación Iberoamericana.
- Avanzar en la metodología común y sistema de seguimiento de la información



generada desde la gestión de las distintas Unidades Técnicas.

- Brindar seguimiento y acompañamiento de técnicos expertos al proceso de construcción de indicadores de gestión, evaluación e impacto de los Programas en sus distintos niveles. Que se brinden recomendaciones de mejora.
- Seguir generando espacios de reflexión y capacitación acerca de mejores prácticas.
- Seguir avanzando en la retroalimentación entre los Programas y la SEGIB ◀◀

⊕ Enlace:

www.segib.org

■ EL IPS de Paraguay aprueba el Programa Integral de Atención a los Adultos Mayores y recibe asistencia de la AECID

El Programa fue aprobado por el Consejo de Administración del Instituto el pasado mes de agosto, y está orientado al fortalecimiento de los servicios Sanitarios y Sociales ofrecidos a los adultos mayores.

Una de las actividades más resalte del programa es la próxima habilitación del Primer Centro Día para adultos mayores, prevista para el año 2015, lo que representará un avance histórico en la prestación de servicios sociales para el IPS y sus asegurados.

En esta línea, el IPS formalizó en diciembre con la Agencia Española de Cooperación Internacional y Desarrollo (AECID), un convenio de cooperación por el cual, la AECID financia a los expertos que evalúan los servicios de salud

prestados a los asegurados mayores, así como las recomendaciones sobre cómo promover con ellos el envejecimiento activo mediante la cultura, el ocio y la participación ◀◀

⊕ Enlace:

<http://portal.ips.gov.py/>



■ Brasil recuerda en una Guía que "cuidar" va más allá de la mera atención física

El Ministerio de Salud de Brasil (Ministério da Saúde), A través de la Secretaría de Atención y Salud, recuerda a los lectores del Boletín que tienen a su disposición la segunda edición de su "Guía práctica del Cuidador" (*Guia prático do cuidador*), atendiendo al tema central que dedica este número.

El manual argumenta que "Cuidar es servir, es ofrecer a los demás, como un servicio, el resultado de un talento y de una preparación; dar opciones y aplicarlas con precaución", y con esta filosofía difunde los consejos.

A través de los capítulos, el cuidador aprende a que cuidar es también aceptar a la otra persona tal como es y "dar valor a sus

gestos, diatriba, su dolor y limitación". Consciente de esto, el cuidador es capaz de proporcionar la atención de forma individual, a partir de sus ideas, conocimiento y creatividad, y teniendo en cuenta las circunstancias y necesidades de la persona que está siendo atendida.

La guía advierte que este cuidado debe ir más allá del cuerpo físico, porque aparte del sufrimiento causado por enfermedad o limitación, hay que tener en cuenta las cuestiones emocionales, la historia de vida y los sentimientos de la persona adulto mayor ◀◀

⊕ Enlace:

<http://portalsaude.saude.gov.br/>

■ Avances legislativos contra la discriminación por edad en México



La Comisión de Atención a Grupos Vulnerables del Congreso mexicano aprobó en noviembre un dictamen para reformar el artículo 8 de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, con el objetivo de ampliar las causas por las que no pueden ser discriminadas en ningún espacio público o privado.

Actualmente, la norma considera como motivos de no exclusión la edad, género, estado físico, creencia religiosa o condición social. Con la reforma se incluye el origen étnico o nacionalidad, discapacidad, condiciones de salud, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquiera otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar sus derechos y libertades.

El documento menciona que en México, el 16 %, es decir, más de un millón y medio de adultos mayores sufren maltrato o abuso, siendo las mujeres quienes más lo padecen. Sin embargo, también hay personas que omiten los actos que atentan contra su bienestar ◀◀

⊕ Enlace:

www.diputados.gob.mx



Salud y envejecimiento en las Américas

www.observatorio.mayoresaludables.org/



El Observatorio de Envejecimiento y Salud (OES) es una importante herramienta de Internet desde la que se puede desarrollar un seguimiento eficaz de los temas de salud relacionados con el envejecimiento en las Américas.

El OES, relacionada con la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, es una iniciativa que facilita un espacio en la Red para acceder a estadísticas, análisis, y evidencias que apoyan en el monitoreo y la evaluación de la situación de salud y sus tendencias en la Región. Es un servicio del Portal de Envejecimiento y Salud en las Américas, entorno de cooperación para mejorar la salud de las personas adultas mayores, incluido el envejecimiento activo y saludable.



Este servicio está dirigido a personal y directivos de organizaciones, instituciones de seguridad social, aseguradoras y proveedoras de programas y servicios para personas mayores. Asimismo, es de interés para profesionales interesados y vinculados con programas y servicios de salud y de seguridad social para personas adultas mayores.

Hacia un Sistema de cuidados integral

www.sistemadecuidados.gub.uy



Este portal de Internet que impulsa el Gobierno uruguayo muestra el desarrollo del sistema de cuidados en Uruguay, cuyo objetivo es socializar los costos vinculados a las tareas de cuidado, así como generar servicios públicos, o bien estimular y regular la oferta privada. Busca, entre otras cosas, mejorar la oferta existente en materia de cuidados, tanto en calidad como en acceso, ampliar y crear servicios de cuidados, formalizar y formar a las personas que hoy se encuentran ocupadas en el sector de los cuidados y a quienes podrían ser potenciales trabajadores en el sector.

Respecto a las personas adultas mayores, la publicación "Cuidados en personas



ENLACES DE INTERÉS SOBRE CUIDADOS Y CUIDADORES

adultas mayores”, a la que se puede acceder a través de este sitio Web, estudia diversos indicadores relativos a las personas adultas mayores en Uruguay, que permiten analizar la prevalencia de las situaciones de discapacidad, y desagregar este análisis según los distintos tipos de limitaciones y sexo. Por otro lado en el portal del Institu-

to Nacional del Adulto Mayor (Inmayores) del gobierno uruguayo, inmayores.mides.gub.uy, se puede consultar una Biblioteca Virtual con publicaciones sobre vejez y políticas públicas en la región, y un espacio de investigación que divulga investigaciones recientes sobre envejecimiento y vejez, externas a Inmayores ◀◀

▶ www.sercuidador.es

Sitio Web de la Cruz Roja Española con programas de cuidados para personas adultas mayores en domicilio, acompañamiento, teleasistencia y apoyo a familiares y cuidadores.

▶ www.telefonodelaesperanza.org

Valioso espacio que ofrece una completa biblioteca de manuales, guías y libros, descarga gratuita, para cuidadores de personas adultas mayores, dividida en dos boques: documentación para cuidadores familiares y documentación para cuidadores profesionales. Asimismo cuenta con diversos talleres para alcanzar mayor calidad de vida.

▶ www.gerontovida.org

Espacio para la construcción colectiva de una gerontología crítica e integral. Iniciativa argentina que agrupa diferentes instituciones y organismos relacionados con las personas adultas mayores, como la Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM) o la Sociedad Iberoamericana de Geriatria y Gerontología. Cuenta con una excepcional biblioteca gratuita dedicada a temas clave del envejecimiento.

▶ www.elrincondelcuidador.es

Espacio con trucos, consejos y manuales para las personas cuidadoras: “Queremos que este rincón sea para ti, estimada cuida-

dora, estimado cuidador, una fuente de ayuda, alivio y apoyo”, se define este portal.

▶ www.conmayorcuidado.com

Portal creado por la Fundación Maphre a tenor de la campaña “Con mayor cuidado” desarrollada en España e Iberoamérica para educar a personas adultas mayores en la prevención y en el aumento de su calidad de vida.

▶ www.cuidadores.unir.net

Portal creado por la Universidad de la Rioja (España) para que las personas cuidadoras tengan una hoja de ruta en sus labores, así como una guía de consulta y formación.

▶ www.personalia.es

Espacio que promociona la campaña “Mi MAYOR cuidado eres tú”, una actividad formativa orientada a la toma de conciencia de la importancia de cuidarse a sí mismos para mejorar su bienestar y el de las personas a las que atienden.

▶ www.segg.es

Web de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología que oferta cursos on-line abiertos para todos los cuidadores que se desarrollarán en junio 2015, y cuya inscripción estará abierta hasta fin del próximo mes de febrero ◀◀



ARGENTINA
BRASIL
CHILE
ECUADOR
ESPAÑA
MÉXICO
PARAGUAY
URUGUAY

Queremos adquirir y transmitir
conocimiento

¿quieres sumar?

Programa Iberoamericano de cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región
ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL (OISS)