



# I CURSO DE PERFECCIONAMIENTO EN GERIATRÍA Y CUIDADOS PARA LA DEPENDENCIA



Atención  
a la Dependencia  
para  
un envejecimiento saludable

*Dra. Francisca Alcahud Carrasco  
Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales  
Ayuntamiento de Murcia*



# I.- ATENDER Y PREVENIR

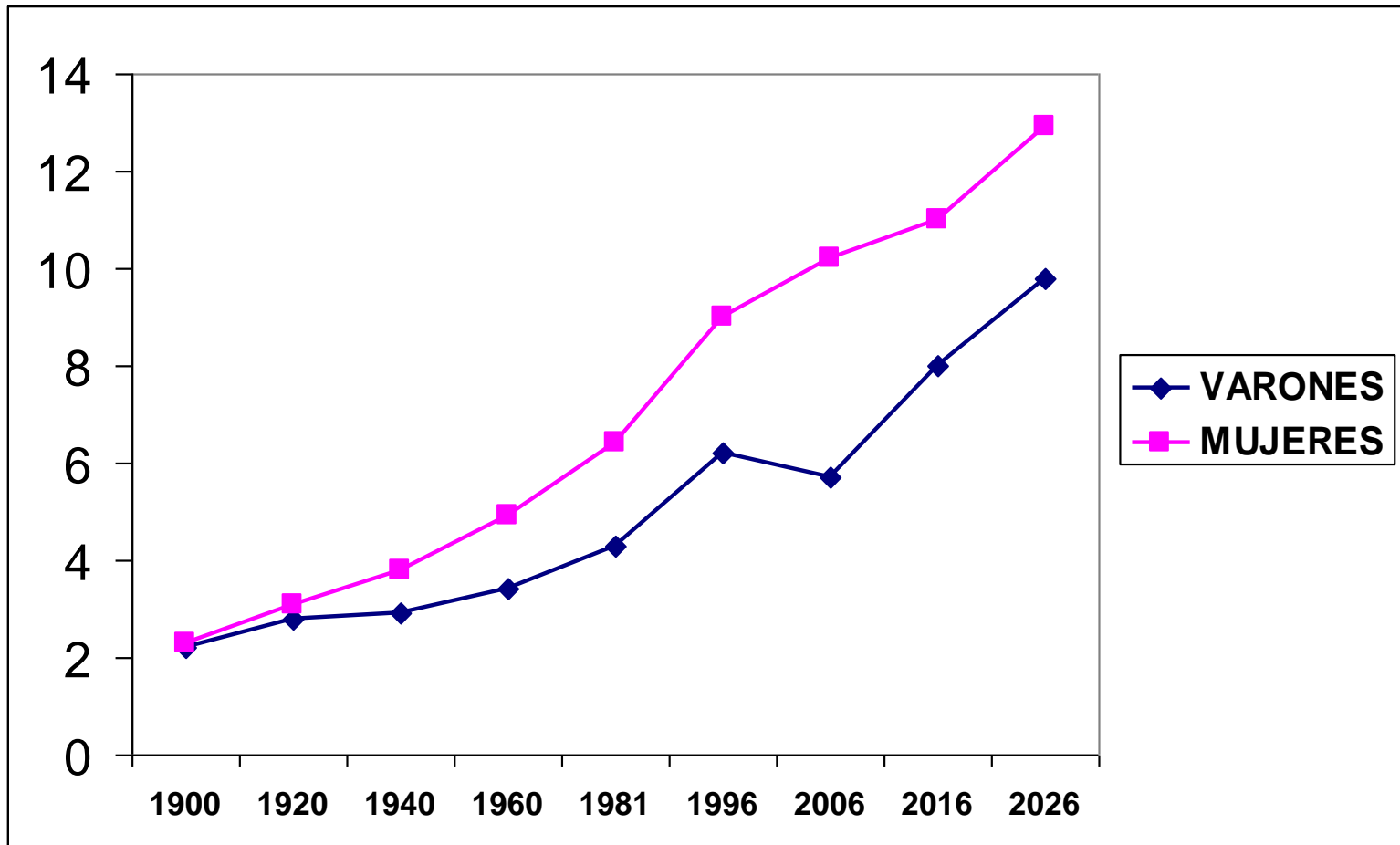
## LA DEPENDENCIA



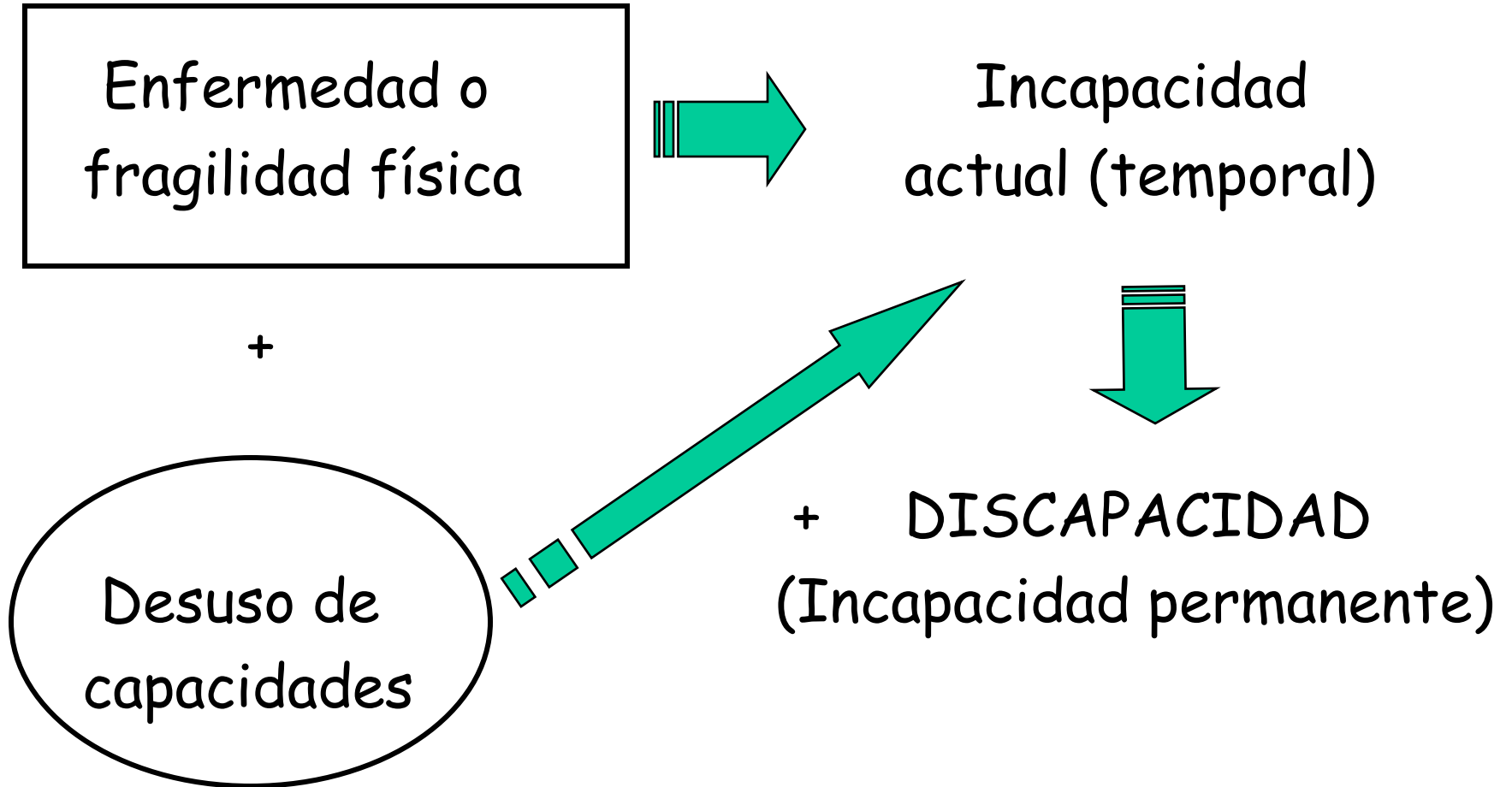
# Envejecimiento y Dependencia

- Aumento de la esperanza de vida.
  - Desde mitad del siglo XX,  
en 20 años.
- Envejecimiento de la población.
  - En las dos últimas décadas se ha duplicado el porcentaje de la población mayor (11%- 18%)
  - Somos el 7º país del mundo en población > 65 años.
  - **En 2050 seremos los más viejos del mundo.**
- Envejecimiento > Enfermedades crónicas.
- Situación socio - sanitaria.

# EVOLUCIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES SEGÚN GÉNERO (PORCENTAJE SOBRE TOTAL)



# DISCAPACIDAD



**DEPENDENCIA**

# PRINCIPALES CAUSAS DE DEPENDENCIA

- Problemas de movilización: Alteraciones del aparato locomotor
- Enfermedad neurodegenerativa:
  - Demencias (sobre todo Alzheimer)
  - Parkinson

# Factores que pueden desencadenar la dependencia

- Factores físicos:

- ▢ deterioro progresivo del organismo por el envejecimiento
- ▢ deterioro producido por enfermedades (artrosis, tumores, vasculares, pulmonares, IRC, Parkinson,...)
- ▢ limitaciones sensoriales (vista y oído)
- ▢ lesiones neurológicas graves que producen deficiencias mentales profundas y enfermedades mentales graves
- ▢ consumo de fármacos y/o estupefacientes (efectos secundarios)

- Factores psicológicos:

- ♦ trastornos mentales (depresión, demencia, trastorno de ansiedad,...)
- ♦ factores de personalidad (individualidad en afrontamiento de la dependencia)
- ♦ conducta: estilos de vida, capacidad de aprendizaje, factores protectores psicológicos (actividades intelectuales, placenteras, manejo de estrés,...), factores protectores psicosociales (apoyo social, competencia y actividad cognitiva)

- Factores del contexto o ambientales:

- ⊗ ambiente físico: características de las ayudas de prótesis y arquitectónicas
- ⊗ ambiente social: interacción con los cuidadores, familiares y amigos
- ⊗ otros factores: nivel de educación, nivel económico,.....

*Colección Estudios  
Serie Dependencia*

**EST**

# Cuidados a las Personas Mayores en los Hogares Españoles

*El entorno familiar*



MINISTERIO  
DE TRABAJO Y  
ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES,  
FAMILIAS Y DISCAPACIDAD



IMERSO



# ESTADO CIVIL DE LAS PERSONAS MAYORES

GRÁFICO 46

*Estado civil de las personas mayores*

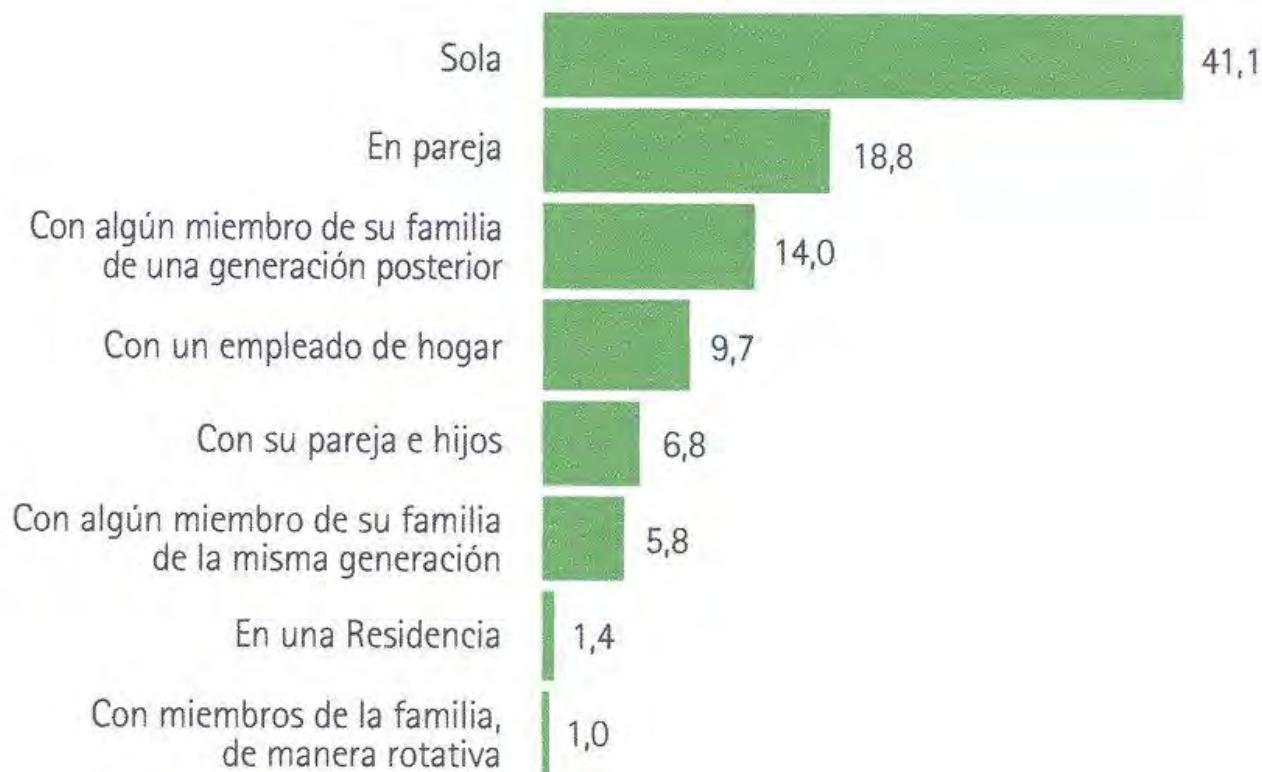


Unidad: Porcentajes. Base: Total muestra (n=207)

# PERSONAS QUE CONVIVEN CON LOS MAYORES

GRÁFICO 48

*Personas con las que conviven los mayores*



# Tipos de cuidado



**CUIDADO FORMAL**

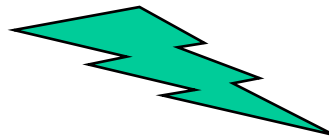


**CUIDADO  
INFORMAL**

## Perspectivas de futuro en el cuidado

Apoyo informal: —————> Crisis

La dependencia:



**Nueva necesidad social**

# FORMACIÓN EN MATERIA DE DEPENDENCIA

## CAPÍTULO II: (Artículo 36)

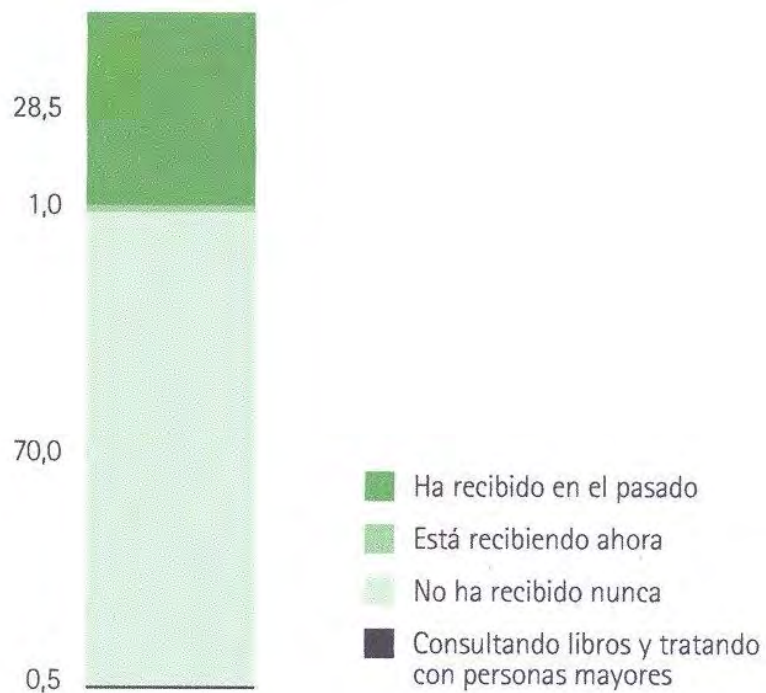
### *Formación y cualificación de profesionales y cuidadores*

- Se atenderá a la **formación básica y permanente de los profesionales y cuidadores** que atiendan a las personas en situación de dependencia. Para ello, los poderes públicos determinarán las cualificaciones profesionales idóneas para el ejercicio de las funciones que se correspondan con el Catálogo de servicios regulado en el artículo 15.
- **Los poderes públicos promoverán los programas y las acciones formativas** que sean necesarios para la implantación de los servicios que establece la Ley.
- Con el objetivo de garantizará la calidad del Sistema, **se fomentará la colaboración** entre las distintas Administraciones Públicas competentes en materia educativa, sanitaria, laboral y de asuntos sociales, así como de éstas con las universidades, sociedades científicas y organizaciones profesionales y sindicales, patronales y del tercer sector.

# FORMACIÓN ESPECÍFICA RECIBIDA

GRÁFICO 57

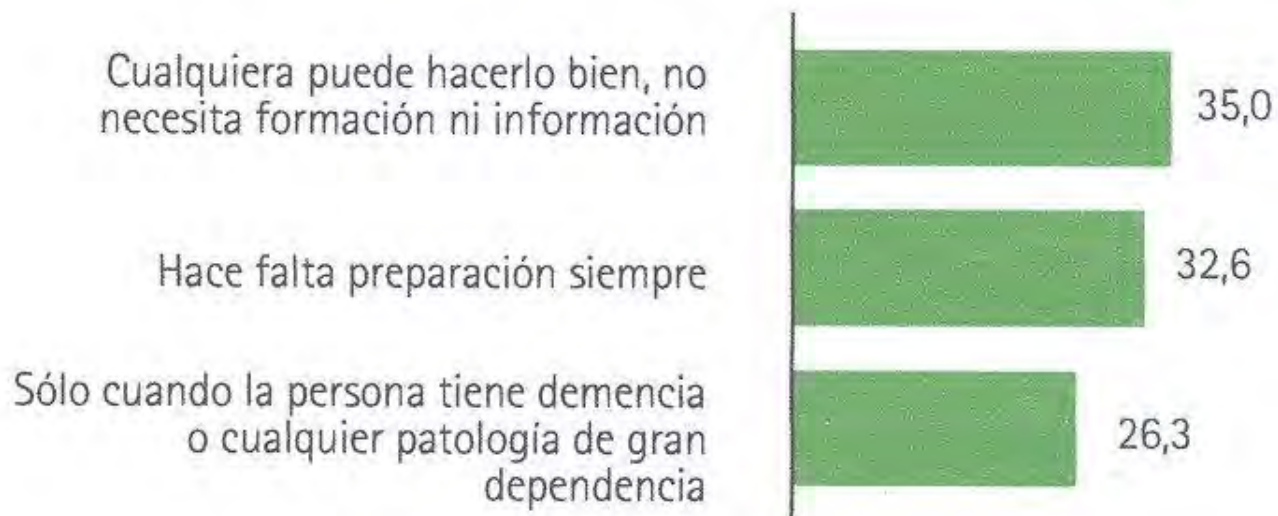
*Formación específica recibida*



# OPINIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE FORMACIÓN DE LOS CUIDADORES

GRÁFICO 2

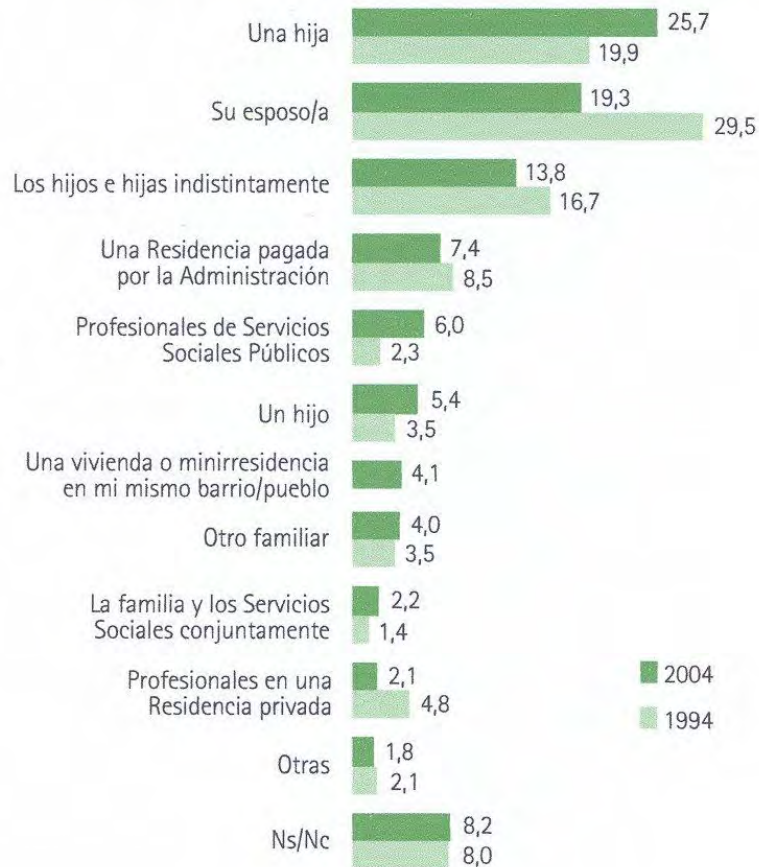
*Opinión sobre la necesidad de cualificación de los/as cuidadores/as*



# PREFERENCIA SOBRE LOS CUIDADORES/AS

GRÁFICO 37

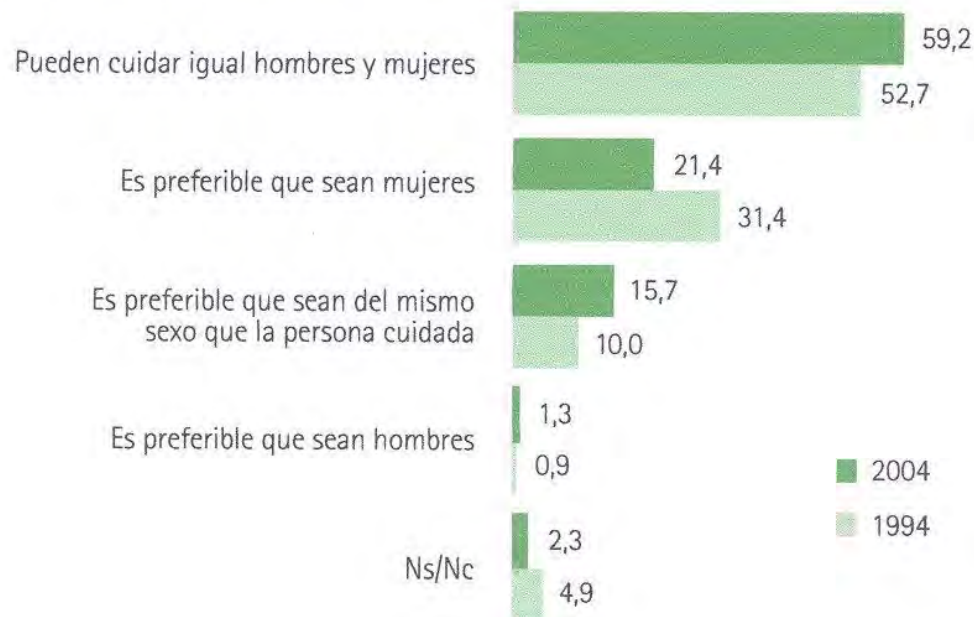
*Preferencia sobre los/as cuidadores/as. Evolución 1994-2004*



# PREFERENCIA DE GÉNERO SOBRE EL CUIDADO DE MAYORES

GRÁFICO 36

*Opinión sobre la preferencia de género en el cuidado de personas mayores, 2004 y 1994*

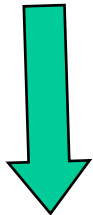




# PLAN DE FORMACIÓN

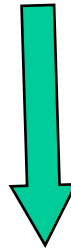
## Calidad de vida de los mayores

Atención al mayor con dependencia



Prevención del deterioro funcional

↓ Aislamiento social



↓ Soledad



# OBJETIVO GENERAL DE FORMACIÓN:

Facilitar la información-formación

para capacitar y desarrollar

**HABILIDADES GENERALES**

para atender a los mayores

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formarlos en temas de salud en mayores
- Transmitir pautas claras y concretas de actuación
- Facilitarles la adquisición de habilidades para detectar, atender y valorar la fragilidad y dependencia en los mayores
- Dotarlos de las cualidades necesarias de comunicación con el mayor frágil y de apoyo a los cuidadores:

**Técnicas de comunicación.**

# HABILIDADES GENERALES en el cuidado de los mayores dependientes

## 1º.- PRESERVAR SU INDEPENDENCIA



## 2º.- SIEMPRE EN POSITIVO



- Prestar la ayuda necesaria, pero **no afectar su nivel de independencia.**
- **Respetar** su dignidad, condiciones y deseos.
- Servir de **mediador** de información a otros profesionales, y a la inversa.
- **Aprender a comunicarse** con cada uno de ellos.
- **Saber analizar la conducta problema y elaborar planes de acción.**
- **Observar, escuchar** y...

## INTERVENCIONES EN POSITIVO

1.- Salud

2.- Poder valerse por sí mismos

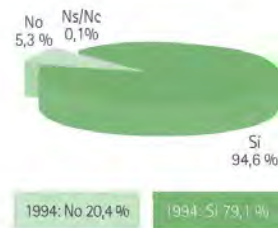
**INDEPENDENCIA      DEPENDENCIA**

**(+) Calidad de vida (-)**

# ESTADO DE SALUD DE LA PERSONA ATENDIDA

## ESTADO DE SALUD DE LA PERSONA ATENDIDA

LA PERSONA ATENDIDA PADECE ALGUNA ENFERMEDAD O SIGUE ALGÚN TIPO DE TRATAMIENTO



Unidad: Porcentajes.  
Base: Total muestra (n=1.504).

Unidad: Porcentajes.  
Base: Persona ayudada enferma o bajo tratamiento (n=1.422).

P17. ¿La persona a la que Ud. cuida padece alguna enfermedad o sigue algún tipo de tratamiento?  
P18. ¿Qué enfermedad o enfermedades padece?

# CUIDADOS PRINCIPALES I

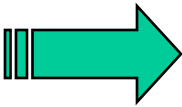

## Relacionados con AVD

1. Realizar tareas domésticas
2. Hacer compras
3. Preparar comidas
4. Ayuda al arreglo-cuidado personal, baño-  
ducha
5. Ayuda a vestirse-desvestirse
6. Acostarlos y levantarlos (sillón y cama)
7. Ayuda-compañía en deambulación (manejo  
de ayudas mecánicas)



# CUIDADOS PRINCIPALES II

8. Apoyo control esfínteres
9. Cambio de pañales
10. Movilización en invalideces
11. Facilitar-ayudar a comer
12. Control-administración medicación
13. Acompañarle al médico

**COMPAÑÍA**   **SOLEDAD**

# ACTIVIDADES PARA LAS QUE NECESITA AYUDA

GRÁFICO 13

*Actividades para las que necesita ayuda*



## CONDUCTAS- PROBLEMA FRECUENTES DE LOS MAYORES DEPENDIENTES

- Alteraciones del sueño
- Repite mucho las mismas cosas
- Se queja mucho de su situación
- No encuentra sus cosas (¿susplicacia?)
- Olvida hacer cosas rutinarias (ej. tomar pastillas)
- No quiere salir de casa
- No le importa la limpieza
- Se pierde por la calle

## CONDUCTAS- PROBLEMA FRECUENTES DE LOS MAYORES DEPENDIENTES

- No quiere ducharse-bañarse
- Sufre caídas y accidentes (en domicilio)
- Dice cosas sin relación con lo que está hablando
- Come alimentos que no debe
- Acumula cosas inútiles
- Es incontinente
- Lloro frecuentemente
- Agresiones físicas o verbales (a veces)
- Quiere estar en penumbra

# CAUSAS COMUNES DE LOS COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS

- Exceso de incapacidad
- Enfermedades o dolor
- Problemas sensoriales (falta de visión o audición)
- Medicación (efectos secundarios)
- Problemas psicopatológicos (ansiedad, depresión)
- Sentimientos de malestar-frustración
- Ambiente (infraestimulación o sobreestimulación)
- Factores sociales: tratar a las personas como si fueran niños, sordos, incapaces)
- Incapacidad de expresar sentimientos y necesidades que no se pueden verbalizar adecuadamente

# CONDUCTA PROBLEMA



NO OLVIDAR



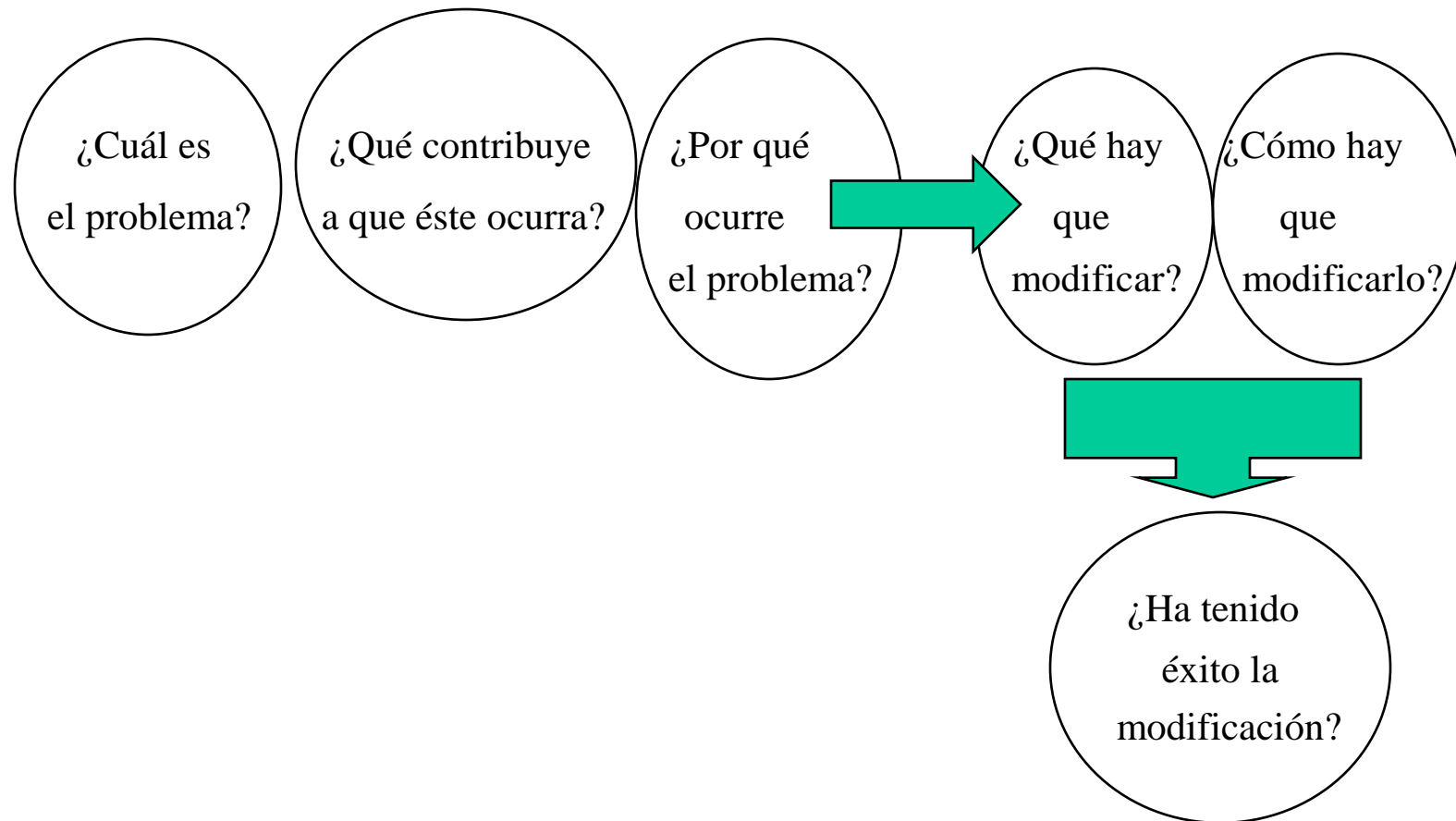
Todas las personas mayores son más vulnerables psicológicamente a las **INFLUENCIAS DEL AMBIENTE** y afecta a sus capacidades cognitivas

# Factores de la situación de cuidado

- Cuidador
- Persona dependiente
- Interacción entre ellos
- Interacción con otros (familiares, amigos, profesionales de la salud, ...)
- Circunstancias de todos

# Cómo manejar los problemas

## Plan de actuación





# Plan de actuación.

## Caso práctico I

### PROBLEMA

Persona mayor que se levanta por las noches y vaga sin rumbo por la casa

### ¿POR QUÉ OCURRE?

Puede ser que esté buscando el baño

### CIRCUNSTANCIAS QUE INFLUYEN

- Tiene deterioro cognitivo
- La casa está oscura
- Ha cambiado de domicilio
- Sabe que si hace ruido alguien se levanta y la acompaña al aseo

### OBJETIVO

Modificar las condiciones ambientales para que llegue al baño

### ESTRATEGIAS


- Dejar encendida la luz del baño
- Decirle "busca la luz"

# Plan de actuación. Caso práctico II

## PROBLEMA

Repite la misma cosa constantemente. Se empeña en algo

## CONSEJOS ÚTILES

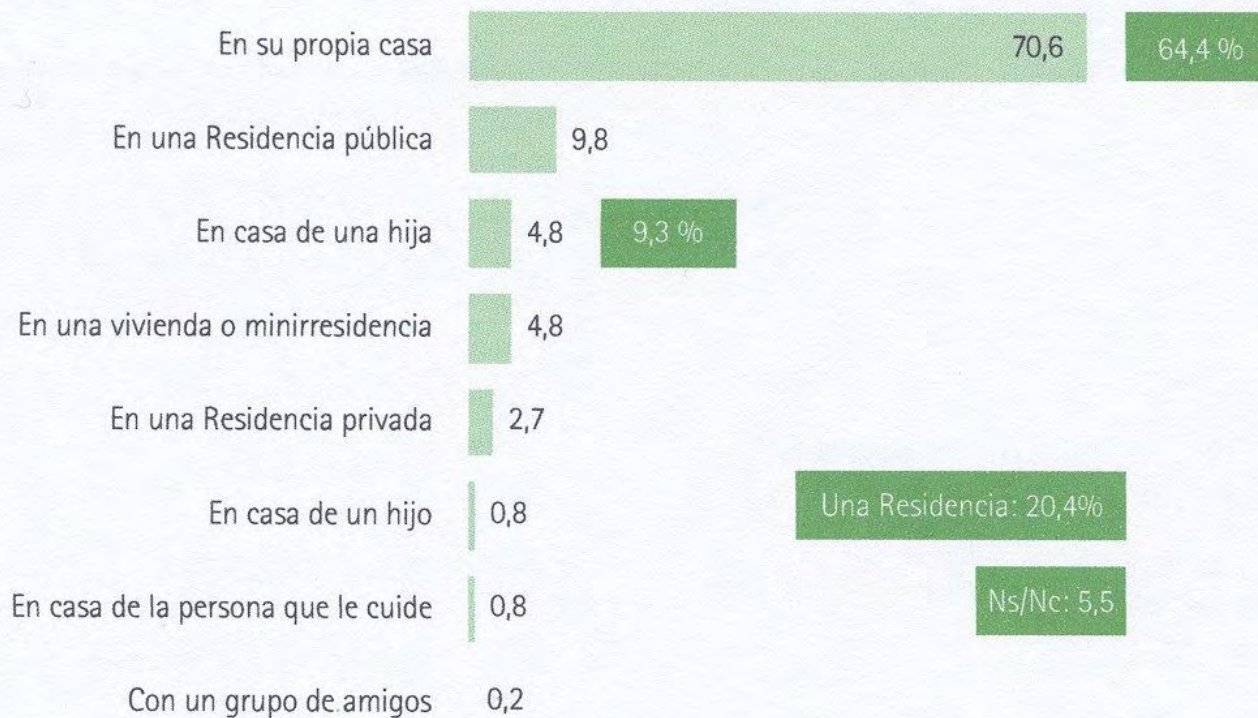
- Responder pausadamente y mantener la calma otra vez.
- Hablarle despacio y sin contraer los rasgos de la cara.
- Responder con pocas palabras, con claridad.
- Responder de otra forma (por si no lo comprendió).
- Distraerla con otra actividad. 
- Crearle ambiente agradable, cómodo.
- Proporcionarle ayudas a la memoria: "referentes", "notas", "objetos", ...
- **Hacer todo lo posible para evitar la AGITACIÓN.**



# ¿DÓNDE VIVIRÁ DE MAYOR SI NECESITA SER CUIDADO PERMANENTEMENTE POR OTRA PERSONA?

GRÁFICO 39

Pronóstico de dónde vivirá al llegar a mayor si necesita que le cuide permanentemente otra persona



# AYUDAS INSTITUCIONALES ( DE LA ADMINISTRACIÓN)

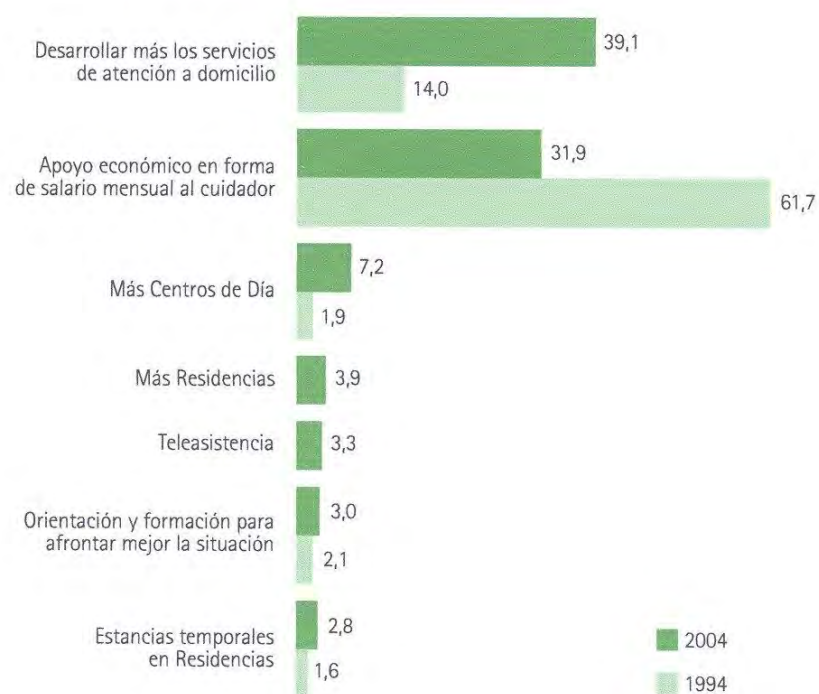
TABLA 20

*Ayudas Institucionales*

	Conoce	Ha solicitado*	Ha utilizado**
Residencia	81,8	4,5	60,0
Persona en domicilio para tareas del hogar y cuidados personales	73,1	18,7	56,3
Sillas de ruedas y otras ayudas técnicas	65,1	26,0	87,5
Ayudas económicas de las Administraciones por estar al cuidado de mayores	58,6	13,0	40,0
Atención durante el día en Centro para mayores	56,7	7,9	61,2
Telealarma o teleasistencia	56,7	10,0	89,4
Estancia temporal en Residencia	50,9	3,5	92,6
Visitas de acompañamiento por voluntarios	49,2	5,0	78,4
Ayuda para adaptación de la vivienda	40,6	7,7	61,7
Cama articulada a domicilio	40,6	9,2	89,3
Servicio de comida a domicilio especial para mayores	28,5	3,3	85,7
Lavandería a domicilio	24,1	3,3	66,7
<i>Ninguna</i>	2,3	63,8	73,3
<i>Alguna</i>	97,7	36,2	26,7

# IMPORTANCIA DE LAS MEDIDAS TOMADAS POR LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

IMPORTANCIA EN PRIMER LUGAR DE LAS MEDIDAS QUE HAN TOMADO LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS



Unidad: Porcentajes. Base: Total muestra (n=1.504).

P46. A continuación le voy a mostrar una tarjeta en la que aparecen una serie de medidas que las Administraciones Públicas han tomado o podrían tomar para ayudar a quienes cuidan de las personas mayores de su familia. Indique por orden de importancia las tres que a Vd. le parezcan más necesarias.

## ***CENTROS RESIDENCIALES DE ESTANCIAS DIURNAS*** **( servicios asistenciales )**

- **Servicios sociosanitarios de apoyo familiar.**
- **Establecimientos de régimen abierto. Existe Servicio de Transporte Adaptado para los usuarios.**
- **Ofrecen durante el día (de lunes a viernes) atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socioculturales de personas afectadas por diferentes grados de dependencia.**
- **Personal: médico geriatra, DUE, diplomado en trabajo social, psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, conductor y 6 auxiliares de geriatría.**
- **Objetivos:**
  - ↑ **mejorar la calidad de vida de los mayores dependientes y de la familia cuidadora**
  - ↑ **facilitar la continuidad en sus modos de vida**
  - ↑ **lograr mayor autonomía**

# ***SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO SAD (asistencial)***

**Se trata de un servicio complementario al cuidado de las familias (que siguen siendo las responsables), con atenciones de tipo doméstico, higiene personal, alimentación, educativa y social.**

## **Objetivos:**

- prevenir situaciones de deterioro personal o social**
- favorecer la adquisición de habilidades que permitan desenvolverse de forma más autónoma en su vida diaria**
- posibilitar que sigan en su entorno natural y su integración, retrasando o evitando institucionalizaciones**
- liberar a la familia para facilitar la convivencia sociofamiliar, o sustituir al cuidador que de forma temporal no pueda ejercer sus funciones**



# *SERVICIO DE TELEASISTENCIA DOMICILIARIA (asistencial)*



Se trata de un servicio por línea telefónica y con un equipamiento de comunicaciones e informático específico ubicado en un centro de atención y en el domicilio del mayor, de manera que con sólo pulsar un botón que llevan colgado, y sin molestias, entran en contacto “manos libres” las 24 horas del día y los 365 días del año con el centro, que actuará movilizandoo los recursos necesarios en cada caso.

**Objetivo:** en situaciones de crisis dar respuesta inmediata, facilitando la permanencia de las personas mayores en su medio habitual y evitar ingresos innecesarios en centros residenciales.





**II. -PROMOCIONAR**

**EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



# HÁBITOS SALUDABLES



Mejor calidad de vida

# Guía sobre Estilos de vida y Salud para Mayores

Municipio de Murcia

## El Ejercicio Mental ... para cuidar tu memoria



Servicios  
Municipales  
de Salud



AYUNTAMIENTO DE MURCIA  
Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales  
Servicios Municipales de Salud



# Las 10 mejores recomendaciones para mantener y mejorar tu memoria



**1** Sigue una correcta alimentación, haz ejercicio físico. Evita el alcohol y el tabaco. Una mente sana necesita un cuerpo sano.

**2** Vigila tu vista y oído. La memoria empieza en los sentidos.

**3** Controla tu salud, sigue revisiones médicas. Las enfermedades como diabetes, colesterol e hipertensión pueden alterarla.

**4** Toma tu medicación tal y como te indica el médico,.....nunca te automediques, ni abandones el tratamiento por tu cuenta. Muchos fármacos afectan a la atención y a la memoria.

**5** Procura dormir bien. El sueño reparador es un buen aliado de la memoria y del aprendizaje.

**6** Lleva una vida activa, sal de casa con cualquier excusa. Las ocupaciones y los estímulos son necesarios para tener una mente ágil.

**7** Intenta mantener tu curiosidad por las cosas de la vida: escucha la radio, lee, habla con gente distinta y relaciónate con personas de otras edades. La atención y ganas de saber son imprescindibles para seguir aprendiendo.

**8** Aprende a relajarte y a tener pensamientos positivos. La ansiedad, los nervios y las preocupaciones son obstáculos para recordar. El buen humor te ayudará siempre.

**9** Prueba a guardar siempre un orden para todo. Tendrás menos olvidos y todo será más fácil.

**10** Disfruta de diversiones, aficiones y hobbies que te ayuden a pensar: cartas, dominó, ajedrez, punto de cruz,.. Ahora que tienes tiempo suficiente para esto, ¡aprovéchalo!.

Y hacer gimnasia mental: **PRACTICAR A DIARIO EL RECUERDO**

# ALIMENTACIÓN

Consciente

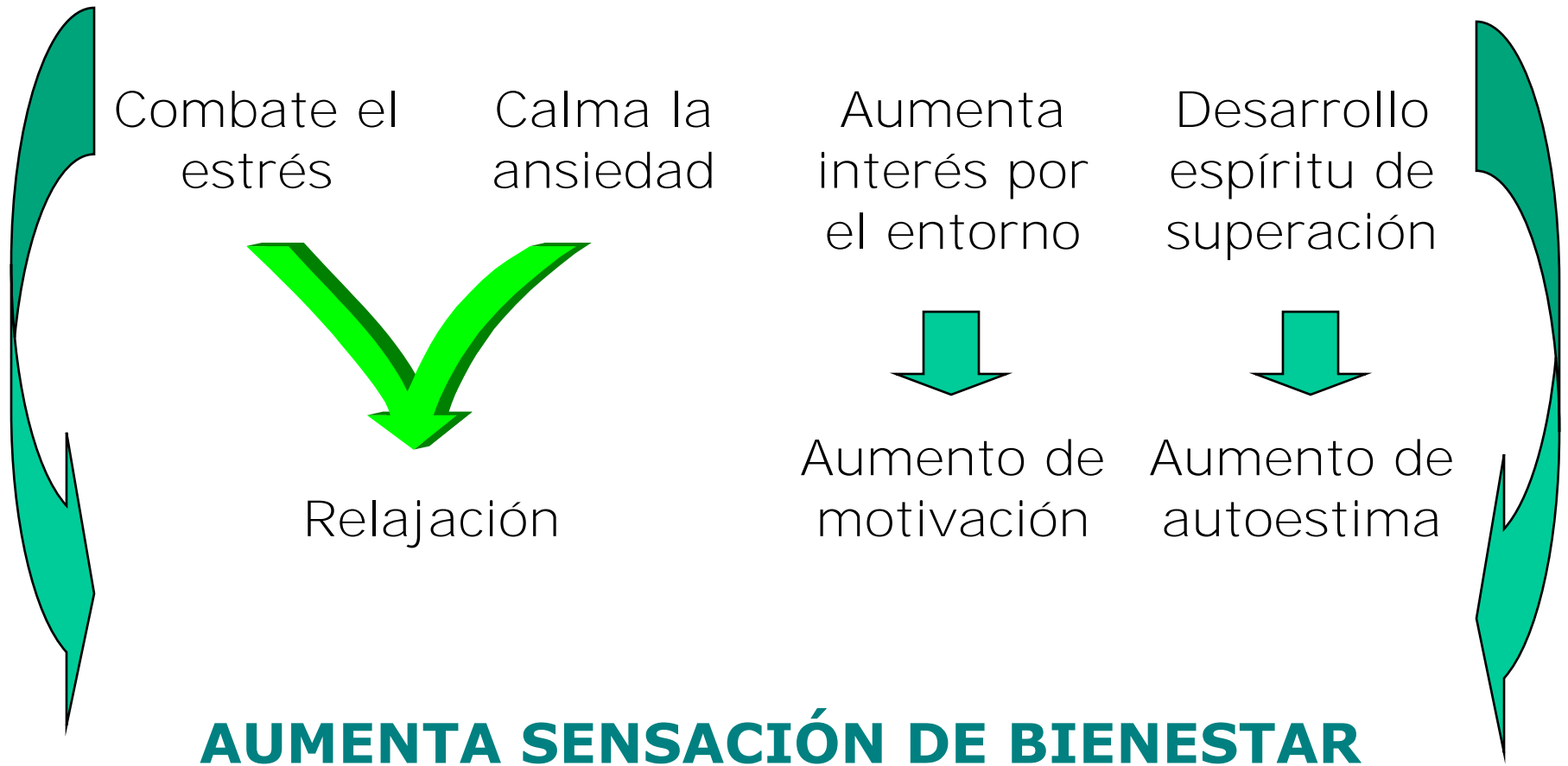
Educable

Voluntaria

Mejorable



# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO





Jan 27  
F-J

