

Fundació Agrupació Mútua, con la colaboración del Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborado este libro que se dirige a las personas mayores, con la finalidad de difundir información general sobre la dependencia, que incluye recomendaciones para su prevención y da información sobre la *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*.



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

INFORMACIÓN Y CONSEJOS

PARA LA PREVENCIÓN DE LA
DEPENDENCIA

Índice

1. Presentación	4
2. Definiciones	
2.1. ¿Qué es la <i>dependencia</i> ?	7
2.2. ¿Qué entendemos por <i>actividades de la vida diaria</i> ?	9
2.3. ¿Qué entendemos por <i>autonomía personal</i> ?	9
2.4. ¿Qué entendemos por <i>discapacidad</i> y cómo aparece?	10
3. ¿Cuáles son los factores que determinan que una persona mayor se vuelva dependiente?	15
4. ¿Cómo podemos evitar la dependencia?	17
4.1. Recomendaciones para prevenir la dependencia y mantener un envejecimiento saludable	18
4.2. Detección precoz	38
4.3. Valoración del entorno	39
5. ¿Qué es la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia?	
5.1. ¿Qué dice la Ley?	41
5.2. ¿Quién tiene derecho?	42
5.3. ¿Cuáles son los grados de dependencia?	42
5.4. ¿Cuáles son los servicios que ofrece?	43
5.5. ¿Cuáles son las ayudas económicas?	44
5.6. ¿Cuáles son los pasos a seguir? ¿Cómo acceder?	45
5.7. ¿Qué es el Programa Individual de Atención?	46
5.8. ¿Cómo solicitar más información sobre la Ley?	47
6. Bibliografía	49

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Autores

Sara Domènech Pou
Laura Coll Planas
Antoni Salvà Casanovas

Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB

Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
www.envelliment.org
fice@uab.es

Patrocinio

Fundació Agrupació Mútua
www.fundacioagrupacio.es
fundacio@agrupaciomutua.es

1.ª edición: Barcelona, abril 2008

Diseño y composición: Addenda

Depósito legal: B-26947-2008

1. Presentación

El fenómeno del envejecimiento de nuestra sociedad es uno de los hechos más relevantes del comienzo de este siglo. Siempre ha habido personas que han llegado a mayores o a muy mayores, a pesar de eso, es la primera vez que nos encontramos colectivamente con un número tan importante de personas mayores. El aumento de la esperanza de vida, la mejora de las condiciones socioeconómicas y del sistema sanitario hace que haya un aumento de la esperanza de vida, que en estos momentos llega a los 80 años. Por una parte, cada vez hay más personas mayores de 65 años y, además, el número de personas que pasan de los 80 años es el doble de lo que era hace veinte años. Es decir, nos encontramos con un «fenómeno de envejecimiento del envejecimiento».

La mayor parte de las personas mayores mantienen buenos niveles de salud y de capacidad para continuar con una vida autónoma. A pesar de eso, a medida que las personas se hacen mayores es más probable que lleguen a desarrollar una situación de dependencia, que hará que necesiten ayuda de otra persona para su vida cotidiana.

Debido a la relación entre dependencia y edad, no es extraño que a menudo se considere que la dependencia afecta sólo a las personas mayores. Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que la dependencia puede aparecer en cualquier momento de la vida y no es exclusiva de las personas mayores.

También hay que añadir que una persona puede llegar a una edad avanzada con buena salud y, de hecho, eso es así en buena parte de los casos. También hay que considerar que es posible prevenir la dependencia promoviendo hábitos de vida saludables y viviendo en un entorno favorable.

Con la finalidad de difundir información general sobre la dependencia, incluyendo recomendaciones para su prevención y dando información sobre la *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*, **Fundació Agrupació Mútua**, con la colaboración del **Institut de l'Envel·liment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborado este libro dirigido a las personas mayores.

2. Definiciones

2.1. ¿Qué es la *dependencia*?

Una persona es ***dependiente*** cuando necesita la ayuda de otra persona para realizar las actividades cotidianas. La dependencia puede ser de diferentes tipos y puede tener causas muy diferentes.

Hay personas que tienen **limitaciones físicas**, es decir, que tienen problemas para ir de un lugar a otro o para mover determinadas partes del cuerpo, por ejemplo, a causa de una parálisis o de la pérdida de fuerza. Éstas pueden necesitar que otra persona les dé la comida, los limpie o los acompañe de un lugar a otro, ya que ellos solos no lo pueden hacer.

Otras personas tienen **problemas mentales**, como pérdidas de memoria, de orientación, de comprensión... que pueden ser debidos a una demencia, como la enfermedad de Alzheimer. Estas personas a menudo tienen la movilidad y la fuerza adecuadas, pero les falta iniciativa, no recuerdan cómo hacer las cosas o no las hacen de una manera adecuada o coherente.

Por ejemplo, pueden necesitar que se les diga que tienen que cambiarse de ropa porque no comprenden la necesidad de hacerlo y pueden necesitar que se les vaya recordando el orden de los pasos a seguir.

También hay personas con **problemas de visión**, que necesitan una asistencia especial. Por ejemplo, pueden necesitar que se les ponga la comida y la bebida en la mesa y que se les corte la carne para poder comer solas.

«La dependencia es una situación en la cual las personas, como consecuencia de una falta o de una pérdida de autonomía física, psicológica o intelectual, necesitan asistencia o ayuda significativa para realizar sus actividades de la vida diaria.»

[Consejo de Europa, 1998]

Con respecto a la duración en el tiempo, la dependencia puede ser:

Transitoria: la persona necesita la ayuda de otra persona para comer, beber, vestirse... como consecuencia, por ejemplo, de un accidente o una caída en un determinado momento de su vida, pero se trata de una situación reversible.

Permanente: la persona necesita la ayuda de otra persona, como consecuencia, por ejemplo, de una hemiplejía por una embolia cerebral o de una demencia, lo cual hace que se trate de una situación de por vida.

En caso de que la dependencia sea permanente, las personas se pueden beneficiar de determinadas ayudas que da la Administración.

Recientemente se ha publicado en el Estado español la *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*, que crea un nuevo derecho a percibir servicios o determinadas prestaciones económicas para las personas dependientes. Esta ley, publicada en diciembre de 2006, se basa en la definición de dependencia siguiente:

«Estado de carácter permanente en el cual se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de una o de otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria.»

2.2. ¿Qué entendemos por *actividades de la vida diaria*?

Las *actividades de la vida diaria* son aquellas tareas que tiene que realizar una persona diariamente, para poder vivir con un mínimo de autonomía e independencia.

- **Tareas de cuidado personal:** lavarse, vestirse, cuidar del cuerpo y de las partes del cuerpo, comer, beber y cuidar de la propia salud.
- **Tareas relacionadas con la movilidad:** andar, moverse de un lugar a otro dentro y fuera del domicilio, coger objetos.
- **Tareas domésticas:** preparar la comida, ir a comprar, hacer la limpieza de la casa y de la ropa.

2.3. ¿Qué entendemos por *autonomía personal*?

La *autonomía personal* es la capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones personales por propia iniciativa, sobre cómo vivir, de acuerdo con las normas y propias preferencias.

A pesar de tener una dependencia física, es muy importante que la persona dependiente pueda decidir en la medida en que eso sea

posible. Por ejemplo, que la persona pueda decidir qué quiere hacer, qué comer, donde ir... o cosas más importantes como dónde vivir o con quién vivir.

2.4. ¿Qué entendemos por *discapacidad* y cómo aparece?

Entendemos por *discapacidad* el conjunto de problemas que aparecen relacionados con el funcionamiento de las personas. Dentro de este concepto podemos incluir:

- **Deficiencias:** anormalidad o pérdida de una estructura corporal o de una función fisiológica. El mal funcionamiento de los órganos debido a enfermedades o accidentes tiene una gran influencia en la aparición de dificultades en la realización de las actividades de la vida diaria. Por ejemplo, la falta de un miembro, como un brazo o una pierna, o el mal funcionamiento de un órgano, como el corazón o los riñones.
- **Limitaciones en la actividad:** las dificultades en la realización de determinadas tareas o actividades.
- **Restricciones en la participación:** problemas que un individuo puede tener al involucrarse en situaciones de la vida.

Dado que las personas vivimos en un entorno determinado, hay factores que pueden favorecer o dificultar nuestra participación o nuestra realización de actividades. A estos factores los denominamos *factores contextuales*. Entre éstos encontramos factores ambientales que pueden facilitar el desarrollo de las actividades, como las adaptaciones del mobiliario urbano, las rampas en los

peldaños o las adaptaciones en los cuartos de baño. También puede haber barreras que dificulten el desarrollo de las actividades, como los peldaños, los armarios mal colocados... Los factores personales hacen referencia a las características de la personalidad de cada uno: como la actitud, el carácter y la capacidad de adaptación, entre otras. Estos factores constituyen las influencias internas sobre el funcionamiento y la discapacidad.

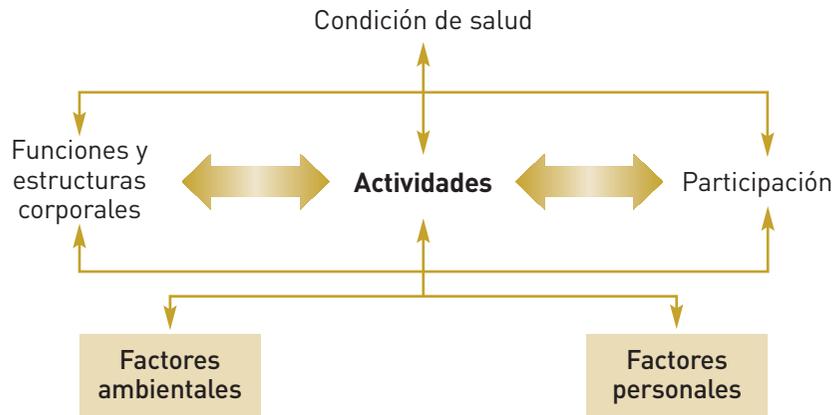
Ejemplo de cómo influyen todos estos factores en la aparición de la discapacidad

Cuando una persona tiene una enfermedad como una insuficiencia cardiaca, experimenta un cansancio muy importante a la hora de hacer algunas actividades que comportan un cierto esfuerzo, como andar o subir y bajar escaleras. En este caso, un ascensor es un elemento facilitador para superar la barrera de los peldaños. Si no dispone de ascensor no podrá salir de casa y, por lo tanto, no podrá ir a comprar.

Si hubiera un ascensor o viviera en una planta baja, la situación de esta misma persona cambiaría mucho. Además, la misma situación sería también muy diferente según el apoyo que tuviera por parte de los familiares, de los vecinos y de su propia actitud y capacidad de adaptación personal.



MODELO DE FUNCIONAMIENTO Y DE DISCAPACIDAD (CIF)



En un dominio concreto, el funcionamiento es o expresa una relación compleja entre la condición de salud y los factores contextuales.

CIF: Clasificación Internacional del Funcionamiento. OLMOS 2001.

La discapacidad en las personas mayores puede aparecer de manera:

1. Catastrófica

Por razones de enfermedad y/u otras causas que aparecen repentinamente. Por ejemplo, una embolia cerebral, que puede provocar una parálisis de medio cuerpo, o una fractura de fémur como consecuencia de una caída. También puede ser consecuencia de un accidente de tráfico.

2. Progresiva

Por razones derivadas de los propios cambios del envejecimiento, además de algunas enfermedades crónicas, como la artrosis, que

pueden aparecer o agravarse a medida que las personas se hacen mayores. A menudo no hay una única causa, sino diversas, ya que las personas mayores pueden sufrir diferentes enfermedades crónicas, como diabetes, colesterol elevado, hipertensión arterial, artrosis u osteoporosis, que pueden provocar lentamente problemas de movilidad, como andar cada vez más poco a poco, ir perdiendo fuerza...

En este caso, las personas hacen menos a menudo actividades que acostumbraban a hacer de manera frecuente, o bien cambian la manera de realizar estas actividades. Más adelante la persona empieza a tener dificultades para hacer estas actividades y, si estas dificultades no se pueden compensar con ayudas técnicas (bastón, andador...), necesitará la ayuda de otra persona.

Un ejemplo sería una persona que cada semana coge el autobús para ir al mercado a comprar. Con el tiempo, va sólo una vez al mes, o sólo va al mercado cuando la acompaña alguien en coche. Esta persona poco a poco va encontrando dificultades para ir a comprar (se cansa cada vez más). Con la ayuda de un bastón, se le hace más ligero andar. Más adelante, con la ayuda de un andador, donde puede cargar aquello que compra y se puede sentar si se cansa, todavía puede ir sola por el mercado. Llega un momento en el que no sale sola y no puede ir a comprar si no la acompaña alguien todo el rato.



3. ¿Cuáles son los factores que determinan que una persona mayor se vuelva dependiente?

Los factores que pueden influir a la aparición de la dependencia en las personas mayores son:

- La **edad avanzada** (sobre todo a partir de los 80 años).
- La **hospitalización reciente**.
- Tener diversas **enfermedades crónicas** (artrosis, insuficiencia cardiaca e hipertensión arterial, entre otros).
- **Accidentes y enfermedades agudas**, que aparecen de repente (caídas, fracturas, embolias cerebrales...).
- La **falta de ejercicio físico**.
- Los **síndromes geriátricos**: inmovilidad, caídas, incontinencia urinaria, pérdidas de memoria, infecciones, úlceras, malnutrición, insomnio, depresión, alteraciones en la vista y el oído, deshidratación...
- La **falta de apoyo familiar**.
- La **falta de relaciones sociales** con otras personas.



Los *síndromes geriátricos* son problemas de salud frecuentes en las personas mayores, que interfieren en las actividades cotidianas y pueden hacer más graves las situaciones de salud existentes. A menudo se considera, erróneamente, que son síntomas propios de la edad, sin solución y, por tanto, sólo se puede aprender a convivir con ellos. La realidad es que son situaciones que en muchos casos se pueden tratar y mejorar.

Por ejemplo, la incontinencia urinaria es un problema del cual no se acostumbra a hablar abiertamente y que se asume como normal en la edad avanzada. En cambio, si se trata, se puede mejorar la calidad de vida y evitar consecuencias mayores, como las caídas.

Por eso es importante que si una persona mayor tiene alguno de estos problemas lo hable con sus familiares o personal sanitario, a fin de que se pueda tratar lo más pronto posible.

4. ¿Cómo podemos evitar la dependencia?

Promover unas condiciones de vida saludables a lo largo de toda la vida, y especialmente durante la vejez, ayuda a prevenir enfermedades que pueden ser factor de discapacidad y a evitar pérdidas progresivas en las funciones físicas y mentales.

Así pues, la prevención de la dependencia está íntimamente relacionada con la promoción de un envejecimiento saludable y del envejecimiento activo.

El *envejecimiento activo* es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como:

«el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez».

El envejecimiento es una etapa más de la vida, llena de nuevos retos y oportunidades. Un envejecimiento **activo y saludable** contribuye a vivir más años y, sobre todo, a vivir mejor.

4.1. Recomendaciones para prevenir la dependencia y mantener un envejecimiento saludable

El Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma propone 5 pilares para un envejecimiento saludable:

1. Actividad física
2. Alimentación saludable
3. Salud física y mental
4. Seguridad
5. Relaciones sociales

1. Realizar actividad física de manera regular

Tener una buena condición física permite que una persona realice actividades de la vida diaria con bastante energía y vitalidad, sin que suponga demasiado cansancio. También protege a la persona de las enfermedades asociadas al sedentarismo.

Realizar ejercicio de manera regular comporta múltiples beneficios:

- **Mejor control de los factores de riesgo cardiovascular:** diabetes, obesidad, colesterol elevado e hipertensión arterial.
- **Mejora de la masa ósea**, reduciendo el riesgo de osteoporosis.
- **Mejora de la resistencia**, de la **fuerza muscular** y de la **flexibilidad**.
- **Mejora del estado de ánimo** y del bienestar emocional.
- **Reducción del estrés** y del riesgo de sufrir depresión o ansiedad.
- **Disminución del riesgo de caídas**.
- **Mantenimiento de la autonomía** y de la **independencia**.



ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS MAYORES

Con el fin de mejorar progresivamente la condición física y la salud es importante realizar ejercicios que mejoren la **resistencia**, la **fuerza muscular**, la **flexibilidad** y el **equilibrio**. Es conveniente combinar los diferentes tipos de ejercicio con el fin de conseguir mejoras generales en todo el organismo.

Antes de empezar un programa de ejercicio físico, es importante ir al médico para hacer un examen de salud.

Tipo de ejercicio:

EJERCICIOS	RESISTENCIA	FUERZA MUSCULAR	FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO
¿Para qué sirven?	Aumentan el rendimiento cardiovascular y la tolerancia al esfuerzo	Mejoran la fuerza y la masa muscular	Retardan la pérdida de movilidad que aparece con la edad y evitan caídas
¿Qué utilidad tienen en la vida diaria?	Permiten realizar actividades cotidianas, como andar, subir escaleras o pendientes, sin que suponga un esfuerzo excesivo Disminuyen el riesgo de tener un accidente cardiovascular	Ayudan a hacer algunas actividades cotidianas, como cargar lo que se compra, ya que facilitan que la persona pueda llevar peso Reducen la aparición de la osteoporosis y del dolor de espalda	Posibilitan que la persona pueda hacer movimientos de la vida diaria, como peinarse, vestirse, ponerse el abrigo o entrar en un coche
¿Qué actividades son?	Andar, correr, ir en bicicleta, nadar, bailar y hacer aeróbic	Levantar pesas y hacer ejercicios para fortalecer la musculatura de los brazos, de las piernas y del tronco (las abdominales y la espalda)	Ejercicios para mejorar la amplitud de los movimientos: estiramientos, tai-chi o Pilates. Ejercicios de equilibrio (por ej.: ponerse de puntillas)

EJERCICIOS	RESISTENCIA	FUERZA MUSCULAR	FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO
¿Qué duración tienen que tener los ejercicios?	<p>La duración se valora con el tiempo, en minutos, que se utiliza para realizar un ejercicio</p> <p>La duración mínima es de 10 minutos</p> <p>Son aconsejables, al menos, 3 días a la semana, en días alternos</p>	<p>La duración equivale al número de repeticiones seguidas que podemos hacer de un ejercicio hasta cansarnos. Un nivel moderado son, al menos, 8 repeticiones</p> <p>Se recomiendan, como mínimo, dos días por semana</p>	<p>La duración es el tiempo, en segundos, durante el cual se mantiene una posición de tirantez durante un ejercicio (contar hasta 10)</p> <p>Se recomiendan, como mínimo, dos días por semana</p>

Andar es uno de los mejores ejercicios de resistencia, porque se puede hacer en cualquier lugar, no requiere ningún equipamiento especial, lo puede hacer casi todo el mundo y ejercita gran parte de la musculatura. Es recomendable andar, al menos, media hora diaria.



ALGUNAS PRECAUCIONES PARA LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA:

- Hacer estas actividades cuando se sienta físicamente bien. No hacerlas si tiene fiebre o tiene una enfermedad aguda.
- No hacer ejercicio sin haber comido o inmediatamente después de comer.
- Hacer la actividad en horas que haga poco calor.
- Llevar ropa adecuada: abrigo en invierno y no mucha ropa en verano.
- Empezar la actividad progresivamente y, al finalizar, no parar de golpe.
- Disminuir la velocidad a las pendientes o subidas, cuando se está andando o corriendo.
- No hacer ejercicio hasta agotarse.
- No tomar alcohol antes de hacer ejercicio.



Algunos ejercicios, de más fácil a más difícil, que podemos hacer en casa para trabajar la fuerza muscular son:

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR:

Los siguientes ejercicios son orientadores y adaptables a las posibilidades de cada persona. En caso de sentirse inseguro, realizar los ejercicios sujetándose a una silla o a una baranda, en lugar de tener las manos en la cintura.

- 1 Sentados en una silla, levantar el pie desde el suelo hasta estirar la pierna. Repetir el ejercicio con la otra pierna.
- 2 El ejercicio anterior, pero una vez se ha estirado la pierna completamente, levantar también el muslo con la pierna estirada. Repetir el ejercicio con la otra pierna.
- 3 De pie delante de un peldaño y con las manos en la cintura, subir el peldaño con un pie, mantenerse un momento sobre un pie y después bajar.
- 4 Sentados en una silla con la espalda recta y las manos en la cintura, levantarse sin ayudarse con las manos y vigilando no doblar la espalda.

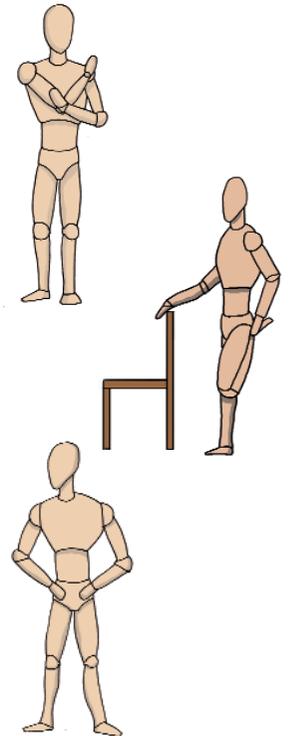


* Otro ejercicio que podemos hacer en casa es levantar peso, utilizando pesas específicas para hacer gimnasia u objetos de la casa, como un litro de leche o de detergente.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO

Algunos ejercicios que podemos hacer en casa para mejorar la movilidad y para trabajar la flexibilidad son:

- 1 **Ejercicios de movilidad de los hombros:** De pie, llevar la mano hacia el hombro contrario hasta sentir tirantez, mientras mantenemos, con la otra mano, el codo pegado al pecho. Hacer lo mismo con el otro brazo.
- 2 **Ejercicios de movilidad de la pierna y los glúteos:** De pie, cogido a una silla, flexionar la pierna y llevar el pie, cogido con la mano, hacia el glúteo. Hacer lo mismo con la otra pierna.
- 3 **Ejercicios de movilidad del cuello:** De pie, con las manos en la cintura, girar la cabeza lentamente hacia un lado, con el tronco recto. Hacer lo mismo hacia el otro lado.



Conviene hacer estos ejercicios lentamente, hasta que el hombro se estire. Se notará un poco de tirantez, pero no se tiene que sentir dolor. Se recomienda intercalar un ejercicio de flexibilidad entre dos de fuerza.

ALGUNAS RECOMANACIONES GENERALES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO:

- Si no está acostumbrado, empiece poco a poco y aumente progresivamente.
- Es conveniente hacer entre 30 minutos y una hora de ejercicio físico moderado, idealmente 5 veces a la semana. También puede repartir la media hora en dos períodos de mañana y tarde. Lo que es más importante es ser constantes.
- Lo puede hacer solo, pero en grupo es más divertido.
- Escoja actividades que le gusten.
- Es mejor hacer ejercicio al aire libre, pero si lo prefiere, puede ir a un gimnasio y hacer un tipo de ejercicio más controlado y diverso.

2. Mantener una alimentación adecuada

La alimentación es una necesidad básica que la persona tiene que satisfacer diariamente. Una alimentación equilibrada y el mantenimiento del peso ideal son la base para disminuir el riesgo de determinadas enfermedades, como la obesidad. La desnutrición también nos predispone a sufrir infecciones y muchas otras enfermedades.

Para tener una alimentación saludable hace falta:

- **Comer cantidades suficientes** para mantener el peso ideal y el gasto diario de energía.
- **Tener una alimentación equilibrada**, con una dieta variada de alimentos que aporten los principales nutrientes necesarios, incluidas vitaminas y minerales.

CONSUMO DIARIO

- **4-6 raciones de féculentos:**

pan, arroz, pasta, patatas, cereales



- **5 raciones entre frutas y hortalizas**



- **2-3 raciones de lácteos:** leche, yogur, queso



- **2 raciones de cárnicos:**

ternera, pollo, huevos, legumbres



- **3-5 raciones de grasa:** aceites vegetales



- Entre **1,5-2 litros de agua**, repartidos durante el día

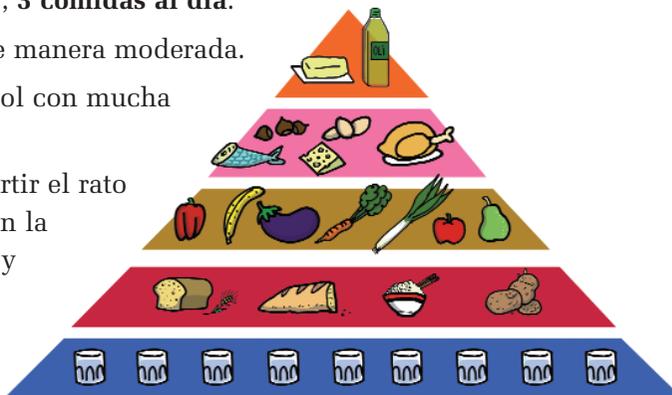


CONSUMO OCASIONAL

Carnes grasas, embutidos, azúcares, bollería y grasas (margarinas, mantecas, dulces y golosinas).

Para llevar una alimentación equilibrada es recomendable:

- Una **dieta variada**, con verduras, frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales.
- Comer todo tipo de pescado, incluido **pescado azul**, algún día a la semana.
- Una dieta rica en **calcio** (leche entera y descremada, yogures, quesos).
- Alimentos con alto contenido en **fibra**.
- Alimentos **bajos en grasas y colesterol**: controlar el consumo de los huevos, la mantequilla y las frituras.
- Utilizar **aceite de oliva** para cocinar.
- Hacer, al menos, **3 comidas al día**.
- Consumir sal de manera moderada.
- Consumir alcohol con mucha moderación.
- Procurar compartir el rato de la comida con la familia, amigos y conocidos.



Encontramos estas vitaminas en los siguientes alimentos:

Vitamina C: naranja, mandarina, piña, kiwi, melón, pimienta, tomate, espinaca...

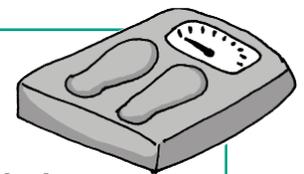
Vitamina E: aceite de girasol, aceite de oliva, frutos secos (avellana, almendra)...

Vitamina A: cereza, albaricoque, zanahoria, remolacha, pimienta, cebolla, apio, acelga...

Las **frutas y hortalizas** crudas aportan vitaminas, pero éstas se pierden durante la cocción. Éstos son los alimentos donde podemos encontrar las vitaminas siguientes:

Las **legumbres** (lentejas, garbanzos, judías, habas) son ricas en proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y sales minerales, como el hierro. Es aconsejable comer legumbres entre una y tres veces a la semana.

- Es importante **controlarse el peso** adecuadamente, siempre a la misma hora y con la misma ropa.
- Si detecta una pérdida de peso o una pérdida de hambre considerable, es necesario que lo consulte con su médico.



3. Cuidar de la salud

Se pueden evitar muchas enfermedades si se tiene cuidado de la salud y un buen control de los medicamentos. Algunos de los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

- Una utilización adecuada de los **medicamentos**. Sólo se tienen que tomar los medicamentos recomendados por el médico.
- El uso de las **vacunas** recomendadas para la protección de enfermedades. Se recomienda la vacuna antigripal una vez al año.
- **Detección precoz** de enfermedades (cáncer, depresión, demencia...). El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres. El cáncer colono-rectal, el de pulmón y el de próstata son también relevantes.
- Revisar periódicamente **la vista y el oído**.
- Controlar los niveles de **colesterol**, la **presión arterial** y los niveles de **glucemia** (azúcar en la sangre).
- Estar mentalmente «activos» para evitar problemas de memoria.
- No fumar.
- No tomar bebidas alcohólicas en exceso.

VACUNACIONES

Las vacunas pueden proteger de algunas enfermedades o reducir la gravedad de las mismas.



- **Vacuna antigripal:** es una seguridad para su salud y la de los demás, ya que la gripe es muy contagiosa. La puede obtener del médico de cabecera y es gratuita. Vacúnese una vez al año.
- **Vacuna antineumocócica:** la puede conseguir gratuitamente, consultando a su médico de cabecera o equipo de atención primaria. Se vacuna una sola vez.
- **Vacuna antitetánica:** recuerde que es necesaria una revacunación cada 10 años.

CONTROL DE MEDICAMENTOS

Los medicamentos pueden ayudarle a mantener la salud pero también pueden tener efectos secundarios, muy especialmente si se toman muchos. Utilícelos adecuadamente y siempre siguiendo prescripción del médico.

- **No tome medicamentos por su cuenta.** Sólo tome los medicamentos que le prescriba su médico.
- Siempre que vaya a cualquier médico, de cabecera o especialista, lleve el listado de todos los medicamentos que toma.
- Anote cuidadosamente en una hoja: el nombre, la hora de tomar la medicación, la cantidad de pastillas que tenga que tomar, etc.

PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es uno de los principales factores de riesgo de fractura ósea. Para prevenirla, existen algunas recomendaciones importantes:

- Haga una dieta rica en calcio, como la leche y sus derivados (quesos, yogures).
- Tome moderadamente el sol fuera de las horas de máxima insolación.
- No fume.
- No tome bebidas alcohólicas en exceso.
- Valore con su médico si tiene que hacer algún estudio o tratamiento, especialmente en caso de antecedentes familiares.

DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER

- **Cáncer de piel:** es un cáncer muy frecuente. Si se detecta pronto, es curable en muchos casos. Evite la exposición al sol del mediodía. Para exposiciones al sol, utilice cremas protectoras solares con protección de 15 o superiores. Utilice sombreros como protección solar.
- **Cáncer colorrectal:** es el segundo cáncer más frecuente, tanto en hombres como en mujeres. En algunos casos se recomienda hacer controles de sangre en las deposiciones o sigmoidoscopias para detectar precozmente. Consulte a su médico por si reúne las características para hacer estas pruebas. Escoja comidas con menos grasas y más fibra.

- **Cáncer de mama:** es el más frecuente en las mujeres. Examine mensualmente sus pechos. Que el médico le examine cada año. A partir de los 55 años, se recomiendan mamografías anuales. A partir de los 64 años, cada 2 años.
- **Cáncer de cérvix:** se puede detectar precozmente en muchos casos. Si no se ha hecho nunca una exploración, vaya al ginecólogo. Es necesario que tenga dos citologías (Papanicolau) negativas consecutivas para descartar este tipo de cáncer.
- **Cáncer testicular:** pálpese los testículos una vez al mes, por si encuentra una tumoración que antes no existiera.
- **Cáncer de próstata:** consulte a su médico sobre la conveniencia de hacer un tacto rectal o determinación de PSA.

CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO

- **Colesterol:** es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. El colesterol elevado y la presión alta ponen en una situación de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o vascular cerebral.
 - Puede controlarse el colesterol: hasta los 75 años se recomiendan controles de colesterol en sangre. El seguimiento depende de si tiene otros factores de riesgo o ha sufrido alguna enfermedad cardiovascular.
 - Consulte con su médico la conveniencia de hacer más controles. Asegúrese de seguir los otros consejos generales de prevención del riesgo cardiovascular.

- **Hipertensión:** controlar su presión puede salvarle la vida. La presión alta normalmente no se nota, no produce dolor ni molestias. Por eso, se tiene que mirar la presión arterial para saber si es normal.
 - Contrólese la tensión arterial al menos una vez al año, o más si está en situación de riesgo.
 - Asegúrese de tomar los medicamentos y de seguir los otros consejos generales de prevención del riesgo cardiovascular. Si es hipertenso, siga cuidadosamente los consejos de su médico.
- **Diabetes:** es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.
 - La diabetes que aparece en la edad adulta, denominada diabetes tipo 2, está relacionada con la obesidad. Por lo tanto, controle su peso con una dieta equilibrada. Si hace falta, busque la ayuda de su médico o de un dietista para conocer cómo adaptar su dieta. Evite los azúcares refinados: azúcares de pastelería, caramelos...
 - Cuide de sus pies. La diabetes reduce la sensibilidad al dolor y a la temperatura, especialmente de los pies. Por eso hay que observar los pies periódicamente, calzar zapatos adecuados que no aprieten los pies ni hagan llagas, ir con mucho cuidado al cortarse las uñas y vigilar de no darse golpes ni quemarse con las estufas.
 - Vaya anualmente al oftalmólogo para revisar la vista.
 - Tome cuidadosamente los medicamentos que le prescriba el médico.
 - Es importante mantener la glucemia (azúcar en la sangre) dentro de los límites que fije su médico. Un nivel demasiado bajo también puede ser peligroso. Asegúrese de seguir también los otros consejos generales de prevención del riesgo cardiovascular.

DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE MEMORIA

A menudo, cuando nos hacemos mayores, disminuye un poco nuestra memoria, aunque eso no tiene que afectar a nuestra vida diaria. Si tiene dificultades al ir a comprar o tiene problemas de orientación cuando sale a la calle o en la realización de las tareas diarias que antes hacía sin problemas, consulte a su médico.

- Mantenga una vida social activa.
- Relaciónese con otras personas.
- Manténgase informado de la actualidad.
- Participe en actividades comunitarias o sociales.
- Lea, participe en juegos de mesa como el dominó, las cartas, el ajedrez...
- Todavía tiene tiempo de aprender cosas nuevas. Apúntese a cursos que sean de su interés.

DETECTAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEPRESIVO

La depresión en las personas mayores se encuentra a menudo infradiagnosticada e infratratada en comparación con otros grupos de edad. Los síntomas clínicos son menos intensos y más inespecíficos.

- Es necesario hacer un esfuerzo especial en la detección de los trastornos depresivos y asegurar el tratamiento y seguimiento, dado que hay tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos efectivos disponibles.
- Cambios de humor inexplicables o referencia a ideas de muerte tienen que ser motivo para consultar a su médico, ya que pueden tener graves consecuencias y podrían ser debidos a otras enfermedades.

RECOMENDACIONES PARA ESTAR MENTALMENTE «ACTIVOS»

- Realizar actividades como: leer, escribir, hacer crucigramas y actividades de cálculo...
- Estar informados de la actualidad.
- Participar en talleres de memoria que se hagan en los centros de reunión social.
- Disfrutar de las actividades sociales y mantener una vida social activa.
- Participar en cursos de informática, de idiomas... que sean de su interés.

La actividad y la rutina favorecen el recuerdo.
Los calendarios, agendas, notas... son ayudas de memoria, útiles en la vida diaria.



4. Mantener su seguridad personal

Algunas recomendaciones para **disminuir el riesgo de caídas**:

- Realizar ejercicio físico regularmente.
- Eliminar algunos objetos del hogar (alfombras innecesarias, esteras que no sean antideslizantes...).
- Reparar los peldaños y la iluminación en mal estado.
- Asegurarse de que haya siempre una iluminación mínima (por ejemplo, dejar una luz encendida entre la habitación y el lavabo, por si una persona se levanta por la noche).
- Adaptar el domicilio (poner asideros en los lavabos, duchas, bañeras...).
- En el lavabo, evitar la acumulación de vapor con una buena ventilación.
- No andar por casa en calcetines o medias que no sean antideslizantes.
- Dormir con calcetines antideslizantes si por la noche se levanta a menudo, con prisa para ir al lavabo.
- Utilizar zapatos con suela de goma o llevar un calzado que no resbale.
- Evitar suelos que deslicen. No utilizar productos de limpieza como ceras, etc.
- Dejar espacios de paso libres de muebles u objetos (cerrar las puertas de los armarios, evitar cables eléctricos por el suelo, cables de teléfono...).
- Mantener los objetos que se utilizan más en lugares de fácil alcance.



Para evitar los **accidentes domésticos**, proteger el domicilio del riesgo de incendio y evitar quemaduras e intoxicaciones es recomendable:

- Mejor no fumar, pero en caso de hacerlo, vigilar que los cigarrillos estén bien apagados.
- Separar las estufas que estén a menos de un metro de una persona o de cualquier material de fácil combustión, como las cortinas, el papel...
- Apagar las estufas al irse a dormir.
- Vigilar los objetos que estén cerca de los focos de calor.
- Revisar las instalaciones eléctricas, no hacer pasar cables eléctricos por debajo de las puertas ni dejar cables eléctricos colgando.
- Ventilar las habitaciones para renovar el aire.
- No sobrecargar los enchufes, sobre todo los que tienen un gasto importante de energía eléctrica, como la lavadora, el lavavajillas...
- Ventilar los aparatos eléctricos como la plancha, etc.
- Evitar cocinar con mangas anchas o largas, ya que se pueden incendiar fácilmente.
- Vigilar el horno y asegurarse de que los extractores de humo de la cocina estén bien limpios.
- Cerrar la llave de paso del gas y vigilar que todos los fogones de la cocina estén apagados.
- Guardar los productos de limpieza y los alimentos en lugares diferentes, para evitar intoxicaciones.
- Guardar bien los medicamentos y tirar los que estén caducados.
- Vigilar que las velas estén apagadas.

Para evitar los **accidentes de tráfico** es recomendable:

- Procurar una conducción segura.
- Llevar siempre el cinturón de seguridad.
- Hacer las revisiones médicas adecuadas para ver si las pérdidas de visión y de memoria, entre otras, limitan la capacidad de conducción.
- Reducir las distancias en los desplazamientos.
- Llevar casco, en el caso de ir en moto o bicicleta.
- Ser responsables y ser conscientes de las limitaciones de cada uno.

5. Mantener relaciones sociales

Estar en contacto con otras personas y mantener una actividad social estable es un elemento fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso es importante:

- Hacer ejercicio físico en grupo o con otras personas.
- Salir de casa para ir a comprar, para visitar a familiares, para ir al cine, a bailar...
- Participar en actividades de la comunidad: centros cívicos, ayuntamientos...
- Participar en talleres que sean de su interés (cocina, informática...).
- Realizar actividades de ocio con familiares o amigos: juegos de cartas, parchís...
- Aprovechar las comidas para estar con familiares y amigos.
- Leer diarios y revistas para estar informados de la actualidad y escuchar música.

4.2. Detección precoz

Se tienen que **detectar** —cuanto antes mejor— las personas que están desarrollando limitaciones que las ponen en **situación de riesgo de dependencia**.

Tenemos que estar alerta por si se produce una limitación progresiva en las actividades que realizan las personas mayores, para poder revertir o frenar el empeoramiento.

Ante un bajón progresivo, hay que actuar rápidamente, valorando las causas (físicas, mentales o psicológicas, ambientales o sociales) y corrigiéndolas. Hay que valorar si hay enfermedades que lo explican y también hay que valorar el entorno.

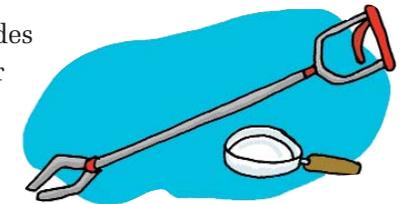
4.3. Valoración del entorno

Algunas de las limitaciones que tiene la persona mayor se pueden compensar con:

La adaptación del domicilio (sustituir la bañera por una ducha, poner barandas...) y la supresión de barreras arquitectónicas.

Las ayudas técnicas, para facilitar:

- La movilidad (andadores, sillas de ruedas...).
- El mantenimiento de las actividades de la vida diaria (pinzas para coger cosas, utensilios para ponerse los calcetines o las medias, abridores de botellas, calzadores...).



- Las actividades de ocio (lupas de aumento, atriles...)

Algunas adaptaciones del entorno pueden estar, en parte, subvencionadas por el Institut Català de la Salut o por el Departament de Benestar i Família, según criterios de discapacidad.

5. ¿Qué es la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia?

5.1. ¿Qué dice la Ley?

Esta ley ofrece ayudas a las **personas dependientes**, independientemente de la edad y de la causa de dependencia.

La atención a las situaciones de dependencia es un **nuevo derecho universal**. La Ley de la dependencia ha creado un nuevo **Sistema para la Autonomía y la Atención en la Dependencia (SAAD)**, de carácter público, con la participación de las diferentes administraciones.

La Ley promueve **la autonomía personal**, la **prevención de la dependencia**, la **asistencia a las personas con dependencia** y el **apoyo** a sus **familias**. Intervienen conjuntamente los Servicios Sociales y los Servicios de Salud.

En Cataluña, el Gobierno de la Generalitat ha creado el **programa «Prodep»**, que gestiona el sistema catalán de la atención a las personas con dependencia.

La Ley responde a la necesidad de atención a las situaciones de dependencia y a la promoción de la autonomía personal, de la calidad de vida y de la igualdad de oportunidades, sin discriminación.

5.2. ¿Quién tiene derecho?

Tienen derecho personas de **todas las edades**. **Españoles** que residen en **territorio español** y se encuentran en una **situación de dependencia** en alguno de los **grados establecidos**. La Ley hace especial atención a las personas mayores.



Las **personas mayores** que cumplan los **requisitos** podrán beneficiarse de los **servicios** y las **ayudas económicas** que garantiza la Ley.

5.3. ¿Cuáles son los grados de dependencia?

En relación a la **necesidad de ayuda** que tiene una persona para realizar las **actividades básicas de la vida diaria** (vestirse, desnudarse, comer, ir al lavabo o poder quedarse solo durante la noche) se establecen 3 grados de dependencia:

GRADO I, dependencia moderada: cuando la persona necesita **ayuda** para realizar varias actividades de la vida diaria, **al menos una vez al día**.

GRADO II, dependencia severa: cuando la persona necesita **ayuda** para realizar diversas actividades de la vida diaria, **al menos dos veces al día**, pero no requiere de la presencia permanente de un cuidador.

GRADO III, gran dependencia: cuando la persona necesita **ayuda** para realizar diversas actividades de la vida diaria, **diversas veces**

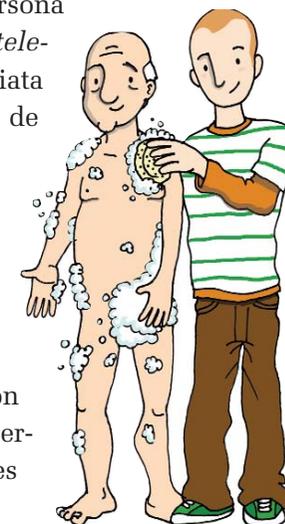
al día y, por su **pérdida de autonomía física o mental**, necesita la **presencia indispensable y continua de otra persona**, o tiene necesidad de ayuda generalizada para su autonomía personal.

Durante el 2007 se han reconocido los derechos de las personas con una valoración de grado III. Los otros grados se incorporarán de manera progresiva.

5.4. ¿Cuáles son los servicios que ofrece?

Según las **necesidades** que tenga la persona con dependencia, se puede beneficiar de los servicios siguientes:

- Programas de *prevención* de la dependencia, que promueven un *envejecimiento saludable*.
- **Teleasistencia.** Facilita la asistencia a la persona que vive en su domicilio, con una *alarma telefónica* que responde de manera inmediata ante cualquier situación de emergencia, de inseguridad, de soledad o de aislamiento.
- **Ayuda a domicilio.** Se atienden las necesidades básicas, manteniendo a las personas en su domicilio el máximo tiempo posible. Son ayudas relacionadas con las *necesidades domésticas* (hacer la limpieza, comidas a domicilio, lavandería...) y con la *atención personal de la persona* (una persona que les ayuda a lavarse, a vestirse, les controla la medicación...).



- **Centro de día y Centro de noche.** Ofrece *atención integral* a la persona durante el día o la noche y da apoyo a los familiares o cuidadores.
- **Atención residencial.** Las personas pueden ir a vivir a una *residencia para gente mayor* o ir sólo una temporada, por ejemplo, los fines de semana o durante el verano, cuando sus familiares se marchan de vacaciones.

5.5. ¿Cuáles son las ayudas económicas?

Son ayudas económicas para promover la autonomía personal y atender las necesidades de las personas que tienen dificultades para realizar las actividades de la vida diaria básicas (lavarse, vestirse, comer...).

Estas ayudas pueden servir:

- Para pagar un **cuidador profesional**¹ o un **servicio**.
- Para ayudar a los **cuidadores no profesionales**.²
- Para la **asistencia personal** a personas con **gran dependencia** [contratación de una asistencia personal durante un número de horas].
- Para pagar la **adaptación y el acceso** al hogar (supresión de barreras arquitectónicas...), **ayudas técnicas** o instrumentos (sillas de ruedas, andadores...).



1. *Cuidadores profesionales* son aquellos profesionales que cuidan de la persona dependiente, ya sea en su domicilio o en un centro.

2. *Cuidadores no profesionales* son las personas de la familia o del entorno que cuidan de la persona dependiente.

5.6. ¿Cuáles son los pasos a seguir? ¿Cómo acceder?

1. En primer lugar, se debe **rellenar una solicitud** que se puede recoger en:

- Las **oficinas de los servicios sociales de atención primaria** de su municipio y en su área básica de salud.
- A través de las **páginas web** del Departamento de Acción Social y Ciudadanía y del Departamento de Salud (ver enlaces al final).
- Si está ingresado en un centro, dirigiéndose a la **dirección** o al **servicio de trabajo social** del mismo centro.

2. En segundo lugar, **entregar las solicitudes** en el registro más próximo a su domicilio (servicios territoriales del Departamento de Acción Social y Ciudadanía, ayuntamientos, consejos comarcales y otros) o en los servicios sociales de atención primaria.

3. Una vez tramitada la solicitud, el servicio de valoración¹ se pone en contacto con la persona, con el fin de acordar una **cita** y hacer la valoración a domicilio. Se establece un **Programa Individual de Atención** para la persona dependiente.

1 La valoración la realiza un profesional acreditado, en el domicilio o en el centro donde reside la persona, utilizando el Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD).

5.7. ¿Qué es el Programa Individual de Atención?

Una vez reconocida la situación de dependencia, se crea un **Programa Individual de Atención** para determinar cuáles son los *servicios y ayudas* más adecuados para cada persona. Se tiene en cuenta la opinión de la persona dependiente y la de la familia o cuidador.

5.8. ¿Cómo solicitar más información sobre la Ley?

Teléfono para la dependencia



Se ha puesto en marcha un teléfono para atender las dudas de todas aquellas personas que quieran pedir información sobre la Ley de la dependencia.

El horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a 19:00 h.

900 300 500

ENLACES

ProdeP:

<http://www.gencat.net/benestar/persones/dependencia/index.htm>

PortalSocial:

<http://www.portalsocial.net/>

Departamento de Salud:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/Du1/index.html>

Departamento de Acción Social y Ciudadanía:

<http://www.gencat.net/benestar>

6. Bibliografia

Healthy Ageing. Practical Pointers on keeping well. Manila: World Health Organization, 2005.

21990. LEY 39/2006, de 14 de diciembre. Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

Organización Mundial de la Salud. *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y la Salud (CIF)*. Madrid: IMSERSO, 2001.

Alimentació i Alzheimer. Recomanacions per fer-nos grans de manera activa i saludable. Barcelona: Fundació Institut Català de l'Envel·liment; ACV, 2004.

Anuari de l'envelliment. Catalunya 2004. Barcelona: Glosa; Institut Català de l'Envel·liment, Agrupació Mútua, 2004.

www.envelliment.org

Recomendaciones para un envejecimiento saludable.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia. [Madrid]: Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, [2007].

