

DESAFIOS ACTUALES DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ EN CHILE

CUADERNILLO No. 7

DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES, DESAFIO DEL SIGLO XXI

PLAN DE FORMACION PARA PERSONAS MAYORES

Pastoral Social Caritas Chile

2014

PRESENTACION

Con gran satisfacción la Pastoral Social- Cáritas presenta el tercer módulo denominado: **“Desafíos actuales del envejecimiento y la vejez en Chile”**, el cual a través de tres cuadernillos abordará temas relevantes como la dependencia de las personas mayores, la atención integral, el cuidado y los cuidadores.

Actualmente, el fenómeno de la dependencia durante la vejez es una de las problemáticas sociales prioritarias en países con un envejecimiento acelerado, como es el caso de Chile. Los más de 900.000 adultos mayores que presentan algún nivel de dependencia, que tienen alguna dificultad para llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria¹, son la principal motivación de esta etapa de formación. Dadas las implicancias que tiene para la familia y la sociedad en general, es nuestro deber promover acciones de promoción e intervención que favorezcan su dignificación y trato justo.

Este cuadernillo No. 7 titulado: **“Dependencia en las Personas Mayores, desafío del siglo XXI”** tiene como objetivo dimensionar la magnitud de este fenómeno así como sus causas y efectos. Se desarrollan tres temas: Una mirada sobre la dependencia; Dependencia y envejecimiento en Chile, y Autonomía e Independencia durante la Vejez, en los que se integra la teoría y la práctica y se valoran los saberes y experiencias vividas por los/las participantes.

Nuestra propuesta convoca a las pastorales de adulto mayor diocesanas, los clubes parroquiales de adultos mayores y la sociedad en general, con la certeza que desde estos espacios de integración y formación se cultiva la solidaridad entre pares y entre generaciones, el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas mayores dependientes, y la promoción de una cultura del Buen Envejecer.

Nos unimos a la invitación que el Papa Francisco hiciera en noviembre del año pasado al sector salud de todo el mundo: *“debemos superar el modelo de atención fría y distante que se da a los ancianos que*

1 Actividades de la Vida Diaria-AVD: Aquellas que son comunes a todos los ciudadanos. Actividades básicas de Auto cuidado (vestirse, comer, aseo personal, etc.) y otras AVD como estudiar, trabajar, realizar tareas del hogar, comunicarse, realizar actividad física y de ocio, entre otras funciones vitales de la vida diaria.

*padecen enfermedades como Alzheimer, y que a menudo son condenados a "tortura de silencio", urge trabajar en su atención y cuidado desde un ambiente de compasión, confianza y respeto mutuo"*².

¡Bienvenidos y bienvenidas, con alegría aprovechemos este material pedagógico, seamos multiplicadores de lo que aprendemos y experimentamos!

¿CÓMO DESARROLLAR ESTE CUADERNILLO?

La propuesta pedagógica para desarrollar el contenido temático consta de cuatro pasos o momentos: **ANALICEMOS, PARA PROFUNDIZAR, ACTUEMOS Y CELEBREMOS**, la cual busca fortalecer en los y las participantes habilidades sociales como: la capacidad de análisis, el diálogo, el trabajo en equipo, la creatividad y la comunicación.

Sugerencias para los formadores o facilitadores del proceso formativo

1. Preparación de la agenda de trabajo, materiales y lugar donde se va a realizar la jornada, teniendo en cuenta que la formación con las personas mayores exige un manejo del tiempo, de la temática y de la dinámica diferente a la utilizada con niños y jóvenes.
2. Acogida e inscripción de los participantes
3. Introducción del tema: saludo de bienvenida, objetivos del proceso de formación con las personas mayores (retroalimentación) y de la jornada.
4. Dinámica de presentación de participantes e integración.
5. Ejercicio del ANALICEMOS: leer la historia y provocar el diálogo por grupos y las respuestas a las interrogantes planteadas, con el ánimo de hacer una síntesis de las ideas centrales e introducir el tema a desarrollar en la etapa PARA PROFUNDIZAR.
6. Dinámica, juego de relajación física o mental.
7. PARA PROFUNDIZAR: presentar el tema de manera clara y sencilla, apoyándose en una presentación en PPT, en cartelones con ideas fuerza, o fotocopias que favorezcan la lectura por parte de los participantes. Promover un trabajo individual o grupal en el que realicen el ejercicio de DIALOGUEMOS, con el ánimo de reforzar los contenidos y facilitar el aprendizaje. El formador o facilitador puede apoyarse en otros autores que trabajen el tema.

² Papa Francisco (2013). *Conferencia Internacional sobre personas con padecimientos neurodegenerativos*, Ciudad del Vaticano, Noviembre.

8. Ejercicios físicos, cantos, relajación.
9. Desarrollar la etapa del ACTUEMOS, promoviendo la participación activa de los/las participantes.
10. Concluir con el CELEBREMOS, disponiendo un altar con la Biblia, una vela encendida, flores, y signos acordes con el tema.
11. Al final y comienzo de cada tema hacer recapitulación de los aprendizajes e integración con los objetivos y la temática global.

Tema 1

UNA MIRADA SOBRE LA DEPENDENCIA

“... Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. ¡Pero nunca te detengas!”(Teresa de Calcuta)

Objetivo: Acercarse a la definición de dependencia ya la comprensión de sus elementos, características y relación con la vejez.

ANALICEMOS

En grupos pequeños de conversación compartir los significados que tiene la palabra DEPENDENCIA y los estados de ánimo que nos generan esos significados (por ejemplo, dependencia es sometimiento, agobio y preocupación). Luego de realizar este ejercicio, cada grupo prepara una escultura que represente la dependencia para presentarla en un plenario. El facilitador recoge los aprendizajes de las esculturas e introduce los contenidos básicos de la dependencia en la vejez.

PARA PROFUNDIZAR

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA?

El Consejo de Ministros de la Unión Europea (1998) define la dependencia como un *“estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal”*.

Las características de la dependencia son:

- La limitación física, psíquica o intelectual que disminuye determinadas capacidades personales.
- La incapacidad para realizar una o varias de las actividades de la vida diaria.
- La necesidad de cuidados y asistencia por parte de terceros.

Se piensa habitualmente en la dependencia como un fenómeno que refleja la pérdida de autonomía personal cuya principal consecuencia es la necesidad por parte de la persona mayor de ser ayudada o apoyada para ajustarse a su medio e interactuar con él. Además la pérdida de autonomía personal es definida, casi con exclusividad, en términos físicos o biológicos ligado principalmente al padecimiento de problemas de salud, lesiones como roturas de cadera y las enfermedades neurodegenerativas que impiden

actuar como antes que apareciera la enfermedad. Asimismo, la dependencia es explicada como una consecuencia natural del paso de los años.

Desde una perspectiva más amplia, es preferible pensar en la dependencia como un concepto de naturaleza compleja, con diversas aristas, en el que influyen variables biológicas, psicológicas, sociales y ambientales. La dependencia presenta múltiples facetas y dimensiones, por ejemplo:

- Dependencia económica, cuando la persona pasa de ser activo laboral y económicamente a inactivo o dependiente.
- Dependencia física, cuando existe una pérdida del control de funciones corporales y su relación con el ambiente.
- Dependencia social, relacionada con la pérdida de personas y de relaciones significativas.
- Dependencia mental o cognitiva, cuando la persona pierde su capacidad de toma de decisiones y de resolver sus propios problemas.

Asimismo, la dependencia puede ser analizada según distintas perspectivas: conductual, personal, situacional e interpersonal.

En general, las definiciones concuerdan con una dependencia relacionada con condiciones de salud alteradas, y como tal, inseparables de la discapacidad.

Y en cuanto a los grados de dependencia, se distinguen tres:

- **Grado 1 o Dependencia Leve.** Cuando la persona necesita ayuda para las actividades de la vida diaria por lo menos una vez al día.
- **Grado 2 o Dependencia Moderada.** Cuando la persona necesita ayuda para realizar actividades de la vida diaria dos o tres veces al día pero no necesita el cuidado permanente.
- **Grado 3 o Dependencia Severa.** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades de la vida diaria, varias veces al día. Y requiere la presencia continua de otra persona.

Dadas las implicaciones y relaciones que tiene este tema, para una mayor comprensión se presenta el mapa de conceptos que integran la definición de dependencia, presentado por el SENAMA en su Estudio Nacional de Dependencia de las Personas Mayores³.

MAPA DE CONCEPTUALIZACIÓN PARA LA DEPENDENCIA	
Dimensiones	Dominios
Funciones y estructuras del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Función cognitiva - Percepción subjetiva - Función sensorial - Función de la voz y el habla - Función motriz - Función psíquica y emocional
Actividades de la persona	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades básicas de la vida diaria (ABVD) (alimentarse, bañarse, vestirse, control esfínteres). - Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) (manejo del dinero, uso de medicamentos, aseo del hogar, uso de teléfono, de transporte público, cuidado de la ropa). - Actividades avanzadas (AA): contactos sociales, relaciones interpersonales, viajes. - Actividades de conexión con el medio ambiente (manejo de basuras, de insumos para el aseo, de estufa de gas).
Participación individual en el contexto	- Integración social
Participación individual en el contexto social	- Relación con organizaciones
Contexto físico, Entornos	<ul style="list-style-type: none"> - Entorno - Vivienda
Contexto Social	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones - Apoyos sociales - Discriminación
Contexto Económico	<ul style="list-style-type: none"> - Ingresos - Acumulación de riqueza / posesión de bienes

Dialoguemos

En síntesis la dependencia está definida como: _____

Algunos tipos de dependencia pueden ser: _____

³ SENAMA, Gobierno de Chile (2009). *Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores*. Santiago de Chile

Y Tú, ¿necesitas ayuda para las actividades básicas de la vida diaria (ABVD)? ¿En qué grado?

ACTUEMOS

El Termómetro de la Dependencia (Leve, Moderada, Severa)

Teniendo en cuenta lo aprendido, el facilitador elabora un termómetro e invita a los participantes a aplicarlo en sus actividades de la vida diaria (Básicas, Instrumentales y Avanzadas). Esto ayudará no sólo a reconocer el grado de dependencia de las personas mayores con las que nos relacionamos cotidianamente sino a definir el nivel de prevención, atención y cuidados específicos que hay que brindarles si fuera necesario.

CELEBREMOS

Terminar el taller poniendo en oración a las personas mayores dependientes. Invitar a los participantes a mencionar nombres de conocidos, familiares, amigos, y a orar el Salmo 23.

EL BUEN PASTOR

El Señor es mi pastor, nada me puede faltar

Él me hace descansar en verdes praderas, me conduce a las aguas tranquilas

y repara mis fuerzas; me guía por el recto sendero, por amor de su Nombre

Aunque cruce por oscuras quebradas, no temeré ningún mal, porque tú estás conmigo:

tu vara y tu bastón me infunden confianza.

Tú preparas ante mí una mesa, frente a mis enemigos;

unges con óleo mi cabeza y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu gracia me acompañan a lo largo de mi vida;
y habitaré en la Casa del Señor, por muy largo tiempo.

Tema 2

DEPENDENCIA Y PERSONAS MAYORES EN CHILE

“La dependencia es un hecho, es una realidad que nos golpea. Por más esfuerzo que hagamos, la dependencia está presente nos guste o no. Mientras más se intervenga y se priorice sobre servicios tendientes a aminorarla, menor será la presión de esta situación”⁴

4 Presentación Manual del Cuidado de Personas Mayores dependientes y con pérdida de autonomía, SENAMA y Ministerio de Salud, 2009

Objetivo:

Analizar causas y efectos de la dependencia en las personas mayores de Chile con el fin de comprender su complejidad y diseñar líneas concretas de acción.

ANALICEMOS

Noticia tomada del sitio www.envejecimientoactivo.cl

Uno de cada cuatro adultos mayores no puede valerse por sí mismo

Una encuesta del Senama muestra que, sobre todo a partir de los 75 años, el 24,1% de los adultos no puede realizar actividades tales como salir solo de su casa, bañarse o comprar, entre otras.

En un país con una de las mejores expectativas de vida de América Latina (81,5 años para las mujeres y 75,5 años para los hombres), que casi un cuarto de la población mayor de 60 años tenga algún tipo de limitación o incapacidad para efectuar las actividades de la vida diaria muestra que esos años de más no se están viviendo de la mejor forma.

Así lo advirtió la doctora Cecilia Albala, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), durante la presentación de los resultados preliminares del Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores, realizado por el INTA junto al Centro de Microdatos de la U. de Chile por encargo del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama).

El documento concluye que el 24,1% de las personas mayores en Chile -sobre todo a partir de los 75 años- sufre algún nivel de dependencia, asociada a condiciones alteradas de salud física o mental. La mitad de este porcentaje, unas 208 mil personas, tiene una dependencia severa que les impide realizar labores cotidianas, como vestirse, comer o salir de su casa por sí solos.

"Esperábamos un porcentaje menor. Estudios en países desarrollados muestran que el 20% de la población mayor de 65 años tiene dependencia. No estamos bien", dijo Paula Forttes, durante su última actividad como directora de Senama. "Esto nos debe llevar a definir y redefinir políticas en lo social y sanitario, porque es una urgencia ética, económica y de salud".

Dialoguemos

¿Qué sentimientos te genera esta noticia presentada por el SENAMA?

¿Qué tipos de dependencia identificas en tu familia, club o comuna?

¿Cómo ve la familia y la sociedad a las personas mayores dependientes?

PARA PROFUNDIZAR

El siguiente análisis del Diario Universidad de Chile publicado en agosto de 2010 sobre el Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores, nos ayudará a ver lo preocupante de la situación si consideramos que Chile es el país con mayor esperanza de vida de la región y aun así, no posee políticas que se hagan cargo del tema. También deja en evidencia la dramática situación de los cuidadores, de los cuales el 90 por ciento son mujeres que no reciben ayuda y postergan su propia vida por el cuidado de los adultos mayores.

Chile envejece y no tiene quién lo cuide⁵

De acuerdo a datos de Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en nuestro país la expectativa de vida de la población promedia los 79 años, llegando a 81,5% en las mujeres y 75,5% en los hombres. Los datos convierten a Chile en el país más longevo de Sudamérica, superando en cuatro años más al promedio de toda la región.

Sin embargo, el incremento de la esperanza de vida, que ha aumentado en 22 años desde 1960, no sólo conlleva cifras positivas como la disminución de las enfermedades infectocontagiosas y la mortalidad infantil sino también indicadores preocupantes que señalan que la población está envejeciendo sin que se hayan tomado las medidas adecuadas para asegurar una buena vejez.

Es así como el Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores, realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología (INTA) y el Centro de Microdatos, ambos organismos de la U. de Chile, por encargo del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) arrojó que un 24,1% de adultos mayores presentan algún grado de dependencia para realizar sus labores cotidianas. Es decir, uno de cada cuatro mayores de 60 años necesita de alguien para vivir día a día.

⁵ <http://radio.uchile.cl/2010/08/16/chile-envejece-y-no-tiene-quien-lo-cuide>

La jefa de la unidad académica del INTA, Cecilia Albala, agregó que según la investigación las condiciones que determinan la dependencia de adultos mayores, como el acceso a la educación y salud se acentúan en poblaciones de estratos socioeconómicos bajos, como por ejemplo en las zonas rurales.

“La dependencia es muy superior en el área rural, donde afecta a un tercio de la población de mayores de 60 años. Es casi el doble a las personas que están en el sistema público en relación a las de las Isapres y para cualquier grado de dependencia, siempre es mayor la prevalencia mientras menor es la escolaridad. El estudio refleja una desigualdad brutal de clase”, indicó Albala.

La muestra de carácter nacional, por regiones y con representación urbana y rural, es decir, una verdadera radiografía del adulto mayor en Chile, también señala que gran parte de ellos se encuentran en el quinquenio de 60- 64 años, con un 23% del total de la población. El indicador alerta, pues considerando que la tasa de dependencia se incrementa a partir de los 75 años, en un corto plazo aumentaría la cantidad de chilenos que necesitan de terceros para realizar sus labores cotidianas.

En este sentido, el presidente de la Sociedad de Geriátrica y Gerontología de Chile, Juan Carlos Molina, señaló que los mayores de 60 “no temen a la muerte, sino a convertirse en carga”, es por ello que los desafíos en esta área tienen que ver con prevenir la dependencia e incentivar la participación e integración de las personas mayores.

“Tenemos que darles elementos para la prevención, tratamiento oportuno y elementos ciudadanos que les permitan mantenerse autónomos. Cuando hay algún grado de discapacidad tiene que responder todo el sistema social y médico para que prontamente esa discapacidad no progrese y se transforme en dependencia. Si llegamos a la dependencia, debemos desarrollar estrategias para la atención digna que necesitan los adultos mayores”, sostuvo Molina.

“Este año terminamos el Estudio de la Dependencia y el año pasado el Libro de las Personas Mayores, que da cuenta de la situación de los programas que hay en lo público y lo privado para ellos. Esta generación de contenidos está haciendo que nosotros podamos ir definiendo políticas públicas de mayor alcance, con programas que se están piloteando para seguir atendiéndolas. La meta es que las personas mayores de este país sientan que no es una tragedia envejecer”, afirmó Patricia Alanis.

Pero en la dinámica de la dependencia, existe un actor invisibilizado, que generalmente se posterga en post de asumir el cuidado del adulto mayor. Se trata en un 90 por ciento de mujeres, esposas, hijas o

nueras que cuidan sus familiares por más de doce horas diarias y de las cuales dos tercios no se toma vacaciones hace más de cinco años.

Es el caso de María Espinoza, cuya madre de 90 años enfermó hace más de cinco de Alzheimer y comenzó a realizar sus actividades diarias cada vez con mayor dificultad. Como hija única, María tuvo que dejar su trabajo a los 54 años y acoger a su progenitora en casa, asumiendo el cuidado de la anciana solo con el apoyo de su familia.

La situación, dice, no solo le ha afectado emocionalmente sino también ha mermado la forma en que lleva su vida. “Ella hasta antes de enfermarse era una persona muy independiente y me ha costado, como hija, aceptar el cambio. Ha afectado mi independencia, yo no puedo llegar e ir algún lado si no tengo con quien dejarla. Me ha coartado mis ganas de hacer cosas”, afirmó Espinoza.

Lamentablemente, el grupo de mujeres que funciona como cuidadora informal de un familiar, según el doctor Molina, actúa de acuerdo al modelo de ensayo y error, se estresa y con frecuencia puede sufrir de enfermedades porque también posterga su autocuidado. Según el geriatra, “no basta con amor, tiene que tener capacitación, pero a la vez tiene que tener respiro, hay que darle una mano”, asegura.

Pese a ello, solo los cuidadores que atienden a enfermos postrados tienen derecho a obtener un subsidio del Estado y los programas de cuidadores especializados que buscan darle un descanso a aquellos que velan por sus adultos mayores haciéndose cargo de la tarea unas veces por semana, son iniciativas que funcionan solo en algunos municipios.

Es así como las altas tasas de esperanza de vida implican también hacerse cargo de cómo y de qué manera se tiene que enfrentar una vejez de calidad, pues como señala la doctora Cecilia Albala “no sacamos nada con seguir aumentando la expectativa de vida, si ésta no es saludable”. Un desafío al cual ya estamos llegando tarde.

HOY APRENDIMOS QUE:

Escribe o comenta tres aprendizajes sobre el tema.

- 1.
- 2.
- 3.

ACTUEMOS

Pedir a los participantes investigar sobre la situación de dependencia de las personas mayores de su comuna y región, y en especial sobre los programas de prevención y atención que se desarrollan en su favor. Compartir los resultados.

CELEBREMOS

Agradecidos y agradecidas por los años que tenemos y la vida que hemos vivido, pidamos el don de la aceptación, la confianza y la paciencia para continuar amándonos y cuidándonos.

NO TE RINDAS (Mario Benedetti)

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

Tema 3

AUTONOMA E INDEPENDENCIA DURANTE LA VEJEZ

“Caminar con los ancianos, tenerlos en cuenta, es un deber de todos. Ha llegado el tiempo de comenzar a actuar con miras a un efectivo cambio de mentalidad respecto a ellos y de darles el lugar que les pertenece en la comunidad humana”⁶.

Objetivo:

Contribuir al desarrollo de habilidades y prácticas que promuevan la autonomía e independencia durante el proceso de envejecimiento.

ANALICEMOS

Frente al tema de la autonomía en las personas mayores, España tiene mucho para compartir. Reflexionemos sobre cómo se promociona la autonomía desde lo local. De forma individual cada

⁶ <http://escuela.med.puc.cl/publ/manualgeriatria/PDF/VIDignidadIglesia.pdf>.

participante lee el texto, responde a las preguntas del dialoguemos y luego en grupo comparte sus opiniones.

Experiencias españolas que promueven la autonomía personal⁷

Trece comunidades autónomas y la Diputación Foral de Vizcaya han desarrollado normativas para la promoción de la autonomía personal. Las actividades suelen realizarse en centros para mayores o centros de día. La promoción de la autonomía personal debe fomentarse con programas que mejoren la capacidad funcional (física, cognitiva, social, psicoafectiva) y con actuaciones que eliminen barreras que dificultan la vida independiente. La capacidad funcional es promovida en las comunidades autónomas con actividades de ocio activo (83%), fomento de la lectura, mantenimiento y rehabilitación cognitiva. La eliminación de barreras personales es promovida en algunas comunidades con servicios de podología (38,9%), y las ambientales con servicios de comida a domicilio (38,9%). Todo esto apoyado por la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, que establece como derecho de la ciudadanía la atención a las situaciones de dependencia y la mejora de la autonomía personal. La relación de estos dos aspectos es inversa: cuanto mayor sea la autonomía personal, menor será el nivel de dependencia.

Dialoguemos

¿Cómo promovemos la autonomía personal de las nuestros mayores en la familia, en el club, en la comuna?

¿Existe en nuestro país políticas o programas que promuevan la autonomía personas de las personas mayores?

PARA PROFUNDIZAR

La importancia de la independencia⁸

⁷[http://gacetasanitaria.org/es/experiencias-espanolas-promocion-autonomia personal/articulo/S0213911111003219/](http://gacetasanitaria.org/es/experiencias-espanolas-promocion-autonomia-personal/articulo/S0213911111003219/)

La autonomía personal consiste básicamente en el control sobre la toma y ejecución cotidiana de decisiones cuya pérdida afecta gravemente tanto al individuo como al entorno, ya que la capacidad de funcionar independientemente es lo que se considera estadísticamente más frecuente y normativamente más deseable (en los trabajos de análisis de discurso, el mantenimiento del “estilo de vida propio” es la meta más valorada por las personas mayores (Bazo, 1992). Además el miedo más frecuente de las personas mayores es llegar a tener que depender de los demás (INSERSO, 1995). La adaptación de las personas mayores a su medio y su bienestar está, primordialmente, ligado a la capacidad que tengan para llevar a cabo las actividades cotidianas esenciales. El número y calidad de años que una persona mayor puede vivir sin discapacidades llevó al desarrollo de la noción de “expectativa de vida autónoma”, considerado por la OMS como un índice fundamental de la salud y, por extensión, de la calidad de vida de una población (OMS, 1984).

Así mismo, se ha demostrado que existe una estrecha relación entre la realización de actividades cotidianas y la autoestima de las personas mayores (Reitzes, Mutran y Verrill, 1995), así como entre la capacidad para realizarlas de forma independiente y la percepción de autoeficacia (Willis, Jay, Diehl y Marsiske, 1992).

Por otra parte, el fenómeno de la dependencia supone que las necesidades básicas que el individuo no puede satisfacer por sí mismo deben ser cubiertas por el entorno o, más concretamente, por aquellas personas próximas al individuo de las que se espera y/o exige que realicen esa labor de asistencia y cuidado. En este sentido, se puede considerar que las consecuencias más importantes de la pérdida de autonomía personal son tanto de tipo personal, al verse afectados negativamente el autoconcepto y el bienestar autopercibido, como de tipo socioeconómico, ya que la necesidad de la prestación de cuidados debe cubrirse por la familia, con los subsiguientes cambios en las rutinas, necesidades y relaciones de sus miembros, o por profesionales, con el subsiguiente desembolso económico por parte del individuo y su familia o de ayuntamientos, comunidades o el estado.

8 Montorio Cerrato Ignacio. *Intervenciones psicológicas en la prevención y atención a la dependencia*, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid. en http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592007000100004&script=sci_arttext

España y la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las personas en situación de dependencia.

Esta ley promulgada en el año 2006, define la autonomía personal como «la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria». Las necesidades de apoyo para la autonomía personal deben tener como objetivo, por una parte, facilitar la existencia autónoma en el medio habitual todo el tiempo que se desee y sea posible, y por otra proporcionar un trato digno en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, facilitando la incorporación activa en la vida de la comunidad (artículo 13).

El concepto de autonomía distingue dos dimensiones: la autonomía moral o la capacidad de decisión racional, y la autonomía fáctica o la capacidad de ejecución. Los factores personales de la autonomía moral requieren conocimiento y capacidad de valoración de las opciones objeto de posibles decisiones, así como de sus consecuencias (personales y externas). Esta capacidad se ve condicionada por las facultades cognitivas y emocionales de los individuos.

Los factores de la autonomía funcional o la capacidad de desempeño también están condicionados por las facultades cognitivas y emocionales, por las capacidades físicas y sensoriales, y por las características de los entornos, que influyen en la capacidad del individuo para actuar en ellos y la habilitación para gestionar su propia vida.

En España, para las personas con grados II y III de dependencia grave y gran dependencia, se consideran como servicios de promoción de la autonomía personal los de asesoramiento, orientación, asistencia y formación en tecnologías de apoyo, y se consideran adaptaciones los de habilitación, terapia ocupacional y cualquier otro programa de intervención que contribuya a facilitar la realización de las actividades de la vida diaria. La intensidad de la promoción de la autonomía personal se adecuará a las necesidades personales, a la infraestructura de los recursos existentes y a las normas que se establezcan por quien tenga la competencia (Real Decreto 727/2007, artículo 6).

Los servicios tienen como finalidad desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, y facilitar la ejecución de las actividades de la vida diaria (Real Decreto 727/2007).

Programas Promoción a la Autonomía y Atención a la Dependencia en Chile

El Servicio Nacional de la Discapacidad, Senadis, se encuentra apoyando acciones en las siguientes líneas:

Programas de apoyo domiciliario

Orientados a solucionar o mejorar situaciones de dependencia en el domicilio de la persona, permitiéndoles desarrollar su autonomía y prevenir la aparición o el agravamiento de las situaciones de dependencia, permaneciendo en su entorno familiar.

Programas ambulatorios

Dirigidos a apoyar a las personas con discapacidad en situación de dependencia permitiendo la alternancia con el sistema familiar o residencial, asegurando el acceso a actividades de rehabilitación y fortalecimiento de la autonomía, y a actividades recreativas, laborales y de participación social y comunitaria, en relación con la red local de servicios.

Destaca la modalidad de Centros Sociales Diurnos, cuyo fin es entregar herramientas de desarrollo a los usuarios en los demás campos de su quehacer diario.

Estas acciones y proyectos de atención domiciliaria y comunitaria buscan coordinar y ejecutar prestaciones, acciones sociales y sanitarias para personas con discapacidad en situación de dependencia, permitiéndoles permanecer en su entorno familiar habitual asegurando a ellos y a sus familias mejores condiciones y de vida.

Por su parte el Senama y el Ministerio de Desarrollo Social, desarrolla el programa VINCULOS, que entrega herramientas a personas mayores situación de vulnerabilidad social para que logren vincularse con la red de apoyo social de su comuna y con sus pares.

Se trata de un acompañamiento continuo para los mayores de 65 años que ingresan al nuevo Subsistema de Seguridades y Oportunidades, Ingreso Ético Familiar y se le entregan herramientas psicosociales que permiten fortalecer su identidad, autonomía y sentido de pertenencia.

Vínculos favorece también la articulación de redes formales e informales (municipalidad, grupos organizados, vecinos, amigos, familiares), de manera de constituirse una red de protección social de las personas mayores ante el abandono.

Principales Características

Apoyo psicosocial individual y grupal: Es un proceso de consejería, orientación y acompañamiento a la persona mayor durante un período de 12 meses, a través de 20 sesiones de las cuales 10 son individuales y 10 de tipo grupal.

Apoyo psicosocial personalizado y en el domicilio de las personas: La metodología de intervención del Programa Vínculos se desarrolla con un acompañamiento directo y personalizado en el lugar donde habitan las personas mayores.

Apoyo psicosocial grupal: Para promover el proceso de vinculación de las personas mayores al entorno, se realizan sesiones que reúnen a subgrupos de usuarios, en instancias de encuentro especialmente diseñadas para abordar de manera colectiva temas relacionados con la superación de las crisis de identidad, autonomía y pertenencia. El número de usuarios y usuarias del programa alcanza a 46.500 personas mayores aproximadamente.

En síntesis:

- La autonomía es la capacidad que tiene la persona mayor de atender sus necesidades básicas y personales sin depender de otros.
- El caso de España es un buen ejemplo a seguir. Con la Ley no sólo ha promovido la autonomía de las personas mayores, sino atendido la situación de dependencia en la que se encuentran más de 2 millones de personas dependientes que existen actualmente.

- En Chile existen algunas iniciativas que favorecen la autonomía en las personas mayores, no suficientes claro está, lo reflejan las cifras alarmantes sobre vejez y dependencia publicadas en el estudio realizado en el 2009.

ACTUEMOS

El facilitador invita a los y las participantes a reunirse en grupos y elaborar el **Decálogo por una Vejez Autónoma e Independiente**. Por ejemplo se podría empezar con:

1. Cuida de tu aspecto físico todos los días.
2. No te encierres en tu casa ni en tu habitación. Sal a la calle a dar un paseo.
3. Se creativo, haz algo nuevo cada día.
4. Cultiva el optimismo y la alegría sobre todas las cosas.
5. ...

CELEBREMOS

Terminemos la jornada meditando esta bella oración...

Oración de un sacerdote mayor (extracto)

Señor, acepta mi ancianidad, pero no permitas que me convierta en un anciano de mí mismo.

No quiero darme por vencido, y recordar con nostalgia el tiempo pasado.

Contigo, Señor, he tomado el decidido camino hacia delante y no quiero mirar hacia atrás.

Hazme caminar aunque sea a paso lento, y no me dejes instalado.

No quiero que entre en mi corazón la desconfianza, ni el miedo a la muerte.

Quiero creer en ti, que eres el Dios de la Vida.

Señor, no permitas que sea un viejo triste, y con ello entristezca a los demás, que no sea gruñón, ni agrio, ni mal agradecido, ni un viejo difícil y susceptible.

Señor, dame la sencillez de corazón para confesar que estoy cansado, pero no me quites el servicio al mundo y a la Iglesia.

Que cuando ya no pueda predicar, me contente con desgranar arvejas o regar las plantas de mi jardín.

Aún más, Señor: que cuando ni siquiera pueda hacer otra cosa

que dejarme cuidar de las personas que me rodean,
entonces sepa, por lo menos, SONREIR Y AGRADECER.
(Alcibíades Morales al cumplir 65 años de sacerdote).