

DEPENDENCIA Y DISCAPACIDAD

2 **La cobertura legal**
Más de 20.000 gallegos continúan esperando ayudas

7 **La situación personal**
El 78% de los afectados son atendidos por un familiar



La formación, el punto débil del colectivo

Dependencia y discapacidad



FUCO REI

Una de las características la comunidad gallega es el envejecimiento, el 22% de la población supera los 65 años

El envejecimiento endémico de Galicia dispara la dependencia

La Ley de Dependencia configuró las ayudas a este colectivo como un derecho, pero el cambio está siendo lento y 20.000 gallegos continúan esperando su cobertura

Marta Factor
A CORUÑA

El pasado 3 de diciembre se celebró el día Internacional de las Personas con Discapacidad. Una fecha que se celebra por un colectivo que, desde hace dos años, cuenta en España con el respaldo de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia y a sus familias, más conocida como la *Ley de Dependencia*.

Ser dependiente implica que, ya sea por razones de edad, enfermedad o discapacidad, una persona necesita de forma permanente la atención de otra o la ayuda de servicios asistentes para realizar actividades básicas de la vida diaria.

Esta ley fue la responsable de configurar formalmente la atención a estas personas como un derecho más de la ciudadanía y supuso un gran paso adelante en la lucha de este colectivo para conseguir la igualdad.

Aunque la norma fue decretada por el Gobierno Estatal, es la consellería de Trabajo e Benestar de la Xunta de Galicia la encargada de desarrollarlo en la comunidad.

Dentro del catálogo de prestaciones se incluyen no solo ayudas económicas, sino también servicios especiales como la teleasistencia; la ayuda en el hogar; los centros de día o la atención residencial.

Pero el cambio esperado con la entrada en vigor de esta ley, lejos de transformar la situación de la noche a la mañana, está siendo progresivo y todavía quedan muchos dependientes esperando a recibir su ayuda.

El caso gallego

Una de las principales causas que hace a las personas dependientes es tener una discapacidad. Actualmente, en Galicia hay censadas 212.000 personas que padecen alguna y es en el tramo de edad entre los 55 y los 64 años donde se aglutinan

el mayor número de afectados, según datos de la consellería de Trabajo e Benestar.

Además, la comunidad gallega continúa teniendo la mayor tasa de discapacitados del país (112,94 por cada mil habitantes) superando con creces la media estatal (situada en 89,70 por cada mil habitantes).

Los expertos entienden que esta es una de las consecuen-

Ser dependiente implica que una persona necesita de forma permanente la atención de otra o servicios asistentes para realizar actividades de su vida diaria

cias de tener una demografía cada vez más envejecida, ya que en Galicia el 22% de la población supera los 65 años.

Sin embargo, la dependencia en Galicia no afecta solamente a los mayores. Beatriz Mato, titular del departamento res-

ponsable, recordó con que en Galicia hay en estos momentos 1.600 niños menores de 6 años censados entre el grupo de personas que tienen alguna discapacidad, por lo que uno de los objetivos principales de la consellería para lo que queda de legislatura es universalizar la atención temprana.

De las 50.000 personas gallegas que inicialmente pidieron la ayuda a la dependencia que el Gobierno de Rodríguez Zapatero puso en marcha en el 2008, 32.000 están reconocidas, mientras que 20.000 siguen esperando para incorporarse al sistema.

El proceso para recibir la prestación es largo y está continuamente marcado por una lenta burocracia.

Y mientras el curso de las admisiones dan pasos de tortuga, el número de personas dependientes sigue creciendo. Cinco

■ LAS CIFRAS

Presupuesto 2011

■ La inversión dedicada a las ayudas a la dependencia para el próximo año es de 361 millones de euros (265 de la Xunta de Galicia y 96 del Gobierno estatal), un 3% más que para el pasado 2010. Según las cifras de la Consellería esto permitirá mantener la ayuda a 37.000 personas.

Los gallegos

■ En Galicia más de 87.350 personas han solicitado la ayuda a la dependencia, lo que supone el 3,12% de la población.

Nuevos dependientes

■ Para el próximo año se espera que 5.000 gallegos demanden por primera vez la ayuda a la dependencia.

Los más jóvenes

■ Beatriz Mato recordó que en Galicia hay más de 1.600 niños dependientes menores de 6 años, y busca la universalización de la atención temprana.

mil nuevos gallegos estarán esperando esta misma ayuda el próximo año.

Este aumento es especialmente duro en el contexto de desplome presupuestario que han tenido que realizar las Administraciones para el próximo año. Aún así, el apartado de dependencia se ha librado de los recortes —e incluso ha crecido un 3%— y la inversión asciende a 360 millones.

Incluso evitando la temida merma, la conselleira de Trabajo Beatriz Mato, ha reconocido que esta cifra es insuficiente para poner a cero la lista de espera, ya que aunque se seguirán incluyendo beneficiarios, no se hará al mismo ritmo que se llevaba en los dos años anteriores.

Ante este panorama, Mato ha declarado que la fórmula a seguir en los próximos meses por su departamento será priorizar según la gravedad de los casos, un trabajo que ha definido como «moi doloroso».

CamaMultiservicio
i ya es posible!
en una sola cama... inodoro, ducha y descanso!

CamaMultiservicio. C/ Zeppelin, 21-23 - Nave 4. Pol. Espíritu Santo. 15650 Cambre. La Coruña
Tel.: 981 79 55 67 // comercial@camamultiservicio.com // www.camamultiservicio.com

Dependencia y discapacidad

El 65% de las personas con discapacidad están inactivas

Los parados de este colectivo triplican a los empleados, a pesar de que la ley obliga a las empresas con más de 50 trabajadores a que los incluyan a la plantilla en un 2%

Marta Factor

A CORUÑA

Tener trabajo hoy en día es un éxito para cualquiera, pero para una persona con una discapacidad no solo significa un sueldo a final de mes, sino que supone el culmen de su integración en la sociedad.

De las más de 200.000 personas con discapacidad en Galicia, solo el 35% son activas, según informaciones del Servicio de Intermediación Laboral de Cogami. La evolución positiva de los datos se frenó con la llegada de la crisis en el 2008 y ahora la tasa de paro triplica a la gente con empleo de este colectivo.

Terminar con la exclusión fue la razón de ser de la Ley de Integración social de los minusválidos (Lismi), que establecía que las empresas privadas con más de 50 trabajadores tenían que tener al menos un 2% de los puestos cubiertos por personas con alguna minusvalía.

La Administración pública, además, ha aumentado su cupo hace unas semanas y ha confirmado que a partir del 2011 los puestos reservados a este colectivo pasarán de ser de un 5 a un 7%. Hasta ahora no se han estado cumpliendo esos mínimos, aunque Francisco Abuín —el coordinador del Servicio—, asegura que las empresas están haciéndoles llegar más ofertas desde que las inspecciones son más estrictas.

Concienciación

La palabra clave para mejorar la situación de los discapacitados en la sociedad es concienciación. Para Gerardo Crespo, presidente de la Asociación de Empresarios con Discapacidad (AED), todavía queda mucho por hacer.

«El problema es bidireccional —explica Crespo—. Hay muchas personas que quieren trabajar y se esfuerzan para conseguirlo, pero otros



XOÁN CARLOS GIL

El trabajo supone la integración total del discapacitado en la sociedad

no quieren luchar y se aíslan del mundo. El trabajo está en cambiar la mentalidad de los dos lados».

La vida en el rural gallego también dificulta encontrar un trabajo y el asunto se reduce aún más en el colectivo femenino. «Mientras el porcentaje de mujeres con alguna discapacidad es mayor que el de hombres —aclara Abuín—, la estadística da la vuelta en cuanto a puestos de trabajo. La mujer aún tiene menos oportunidades».

Ayudas económicas y fiscales para las empresas

Para fomentar el empleo de los trabajadores con alguna discapacidad se han establecido ayudas para facilitar su integración laboral. Estas consisten en subvenciones o préstamos para la adaptación de los puestos de trabajo (como eliminación de barreras), desgravaciones fiscales y otras bonificaciones.

Francisco Abuín anima desde Cogami al tejido empresarial gallego a tener un trabajador con discapacidad no solo por los incentivos económicos, sino también por la mejora que supone para la imagen de la empresa y por el gran compromiso que estos muestran con su empleo.

La formación es el punto más débil de este colectivo

Otra de las grandes trabas que tiene ese colectivo para encontrar un trabajo es la falta de formación. Según datos de Cogami, mientras en el total de la población el índice de personas analfabetas es de un 1%, en la población con alguna discapacidad esta asciende hasta el 8,6%.

Gerardo Crespo, de AED, explica que cuando la discapacidad se tiene desde edades muy tempranas hay dos variables que inciden en la educación: la falta de integración y la sobreprotección familiar les hace estar muy por debajo de la media. Sin embargo, cuando se trata de personas mayores que por un accidente pierden su capacidad para realizar un trabajo que necesita de esfuerzo físico, requieren una formación de entre 5 y 6 años para reciclarse y poder acceder a otros empleos que exigen otras cualidades, como puestos administrativos.

«Los estudios son prioritarios, por eso hay que fomentar la igualdad en el empleo pero también en el acceso a la formación, la reglada y la dedicada a las profesiones y poder ser un colectivo preferente para acceder a estos cursos», afirma Abuín.

Empresarios

Un papel especialmente importante lo tienen los empresarios o autónomos con una discapacidad que se autoemplean. Gerardo Crespo asegura que la crisis ha hecho mella especialmente en estos emprendedores. Por eso, aunque la mayoría de los capítulos presupuestarios se ha visto reducido, Crespo pide a las Administraciones apoyo en forma de capital, pero también de asesoramiento. «Montar un negocio para que dure dos meses no tiene sentido», argumenta.



Mírame coma eu te miro

A discapacidade intelectual, coñécea

Día internacional da Discapacidade

FADEMGGA
FEAPS GALICIA

Federación de Asociacións en Favor das Persoas con Discapacidade Intelectual de Galicia

FADEMGGA FEAPS GALICIA é a Federación de Asociacións en Favor das Persoas con Discapacidade Intelectual de Galicia máis que están federadas un total de 41 entidades.

Para máis información: www.fadmgga.org

En colaboración con:

XUNTA DE GALICIA



Dependencia y discapacidad



TAMARA EIROA

Numerosas personas con todo tipo de discapacidades hacen uso habitualmente del transporte adaptado

Servicios dedicados a mejorar la calidad de vida de los necesitados

El programa «Xantar na Casa», por el que usuario paga 1,85 euros al día la comida que le llevan a su domicilio, o el transporte adaptado, dos programas muy utilizados

Manuel Guisande
REDACCIÓN

Lejos quedan aquellos tiempos en los que, especialmente en Galicia, aquellas personas que de alguna manera tenían una discapacidad suponían una tremenda carga para las familias que, de alguna manera, se sentían «atadas» a quien se encontra en esa situación de dependencia. En la actualidad, aún siendo una preocupación y aunque todavía hay que hacer mucho más por este colectivo, las medidas adoptadas por las distintas administraciones ayudan a llevar una mejor calidad de vida de estas personas.

Uno de los servicios que está teniendo un gran éxito y acogida por parte de los usuarios es el programa denominado *Xantar na Casa*, que está presente en 155 municipios de Galicia y que comenzó a funcionar en septiembre de 2008.

Tres meses después y tras ser muy bien recibido se puso en marcha la segunda fase, a la que se unieron 35 nuevos municipios; y la tercera fase, que comenzó pasado mes de septiembre, tiene como objetivo llegar a los 1.500 usuarios.

Comer por 1,85 euros

De este servicio pueden beneficiarse las personas mayores de 60 años con una autonomía personal limitada que carecen de apoyo familiar y los menores que se encuentran en situación de exclusión social de los municipios del Consorcio Galego de

Servicios Igualdad y Bienestar Social.

El transporte de los menús se hace en vehículos especialmente adaptados para mantener la temperatura. La entrega de las comidas se realiza un solo día

«Non queremos a ningún na casa, nós estamos ben»

Aunque la Xunta pone a disposición de las personas con dependencia o discapacidad diferentes servicios que son beneficiosos para ellas, uno de los problemas que puede existir es que, por diferentes motivos, las propias personas sean reacias a solicitarlos.

Aurora, de 67 años, que vive cerca de Curtis, dice que «non queremos a ningún na casa, nós estamos ben». Sin embargo, pese a esa afirmación, Aurora tiene que hacer todos los días las tareas del hogar, aunque padece fuertes dolores de espalda, y su marido se encuentra casi encamado.

Según los expertos, «en estos casos es la familia, sobre todo los hijos, los que tienen que abrirles los ojos para que vean que es normal pedir la ayuda y que es bueno para ellos»

por semana en las casas, que reciben un total de siete platos diferentes con el almuerzo para varios días, manteniendo de esta forma, también, una dieta equilibrada, lo cual es fundamental para la salud de los

usuarios. El precio del menú es de 6,93 euros, de los cuales la Xunta, a través del Consorcio, contribuye 3,23, mientras que los ayuntamientos y los beneficiarios ponen cada uno 1,85 euros por día.

Unos 6.500 usuarios en el transporte adaptado

Otro de los servicios más solicitados es el del transporte adaptado, más conocido como el 065, que atiende a un total de 6.200 usuarios.

Según se establece en las disposiciones de la Consellería de Traballo, a él pueden acceder aquellas personas que residan en Galicia y tengan reconocida una situación de dependencia, un grado de minusvalidez igual o superior al 65% o la imposibilidad de utilizar transportes colectivos de uso general, previo informe de un profesional de servicios sociales. El servicio del 065, que realiza mensualmente más de 36.000 traslados, comenzó a entrar en funcionamiento a finales del año 2008 y cuenta con una moderna flota de 107 vehículos. Estos, obviamente, cumplen la normativa de accesibilidad y carecen de cualquier barreras para las personas.

Además, están dotados de teléfono e integrados en un

sistema de control y localización GPS e incluyen un monitor o acompañante para asistencia en el caso de que suceda algún contratiempo a los pasajeros.

Diferentes usos

Los principales usos del transporte del 065 son para acudir a recibir cuidados o asistencia en centros de día, para ir a una consulta médica, para participar en actividades de ocio, para realizar gestiones administrativas o para recibir cuidados de carácter personal.

Pese a que en algunos momentos hubo críticas con respecto al cumplimiento de los horarios cuando era solicitado el servicio, existe una idea generalizada de que este servicio hace una gran labor, especialmente en las zonas rurales. Sin embargo, aún hay un gran número de ayuntamientos de la comunidad autónoma que no lo han solicitado.

«RESPIRO FAMILIAR»

Un programa que beneficia a los que cuidan pacientes

Siempre que se habla de un dependiente o un discapacitado, la sociedad parece fijarse casi exclusivamente en la persona afectada, pero no tanto en quienes tienen que cuidarlos. Y es precisamente muchas veces, los cuidadores, quienes precisan también de ayuda

Desde hace ya varios años, la Consellería de Traballo e Benestar ha puesto en funcionamiento un programa denominado *Respiro Familiar*, para que las personas que cuidan al paciente dispongan de unos días de descanso y mantener su vida familiar y de ocio, ingresando al afectado en un centro o que se atendido en su propio domicilio.

También jóvenes

Las entidades que forman parte de este programa han pasado de diez a un total de 44 y ya no solamente atienden a personas mayores, sino a cualquiera con más de 16 años que tenga reconocido un grado II o III de dependencia o requiera un cuidador y no cuenta con ayuda a domicilio.

Las estancias pueden ser quincenales o de fin de semana. En este sentido, la Xunta prevé que en estas Navidades haya más usuarios que demanden este servicio, con lo que cuenta con una reserva de crédito de 90.000 euros, de modo que se pueden financiar aproximadamente unas 200 estancias quincenales y 91 de fin de semana.

Párkinson

Dentro de estos programas denominados *Respiro Familiar*, uno que es muy innovador es el que lleva a cabo la Asociación Párkinson de Ferrol. Esta entidad ha puesto en funcionamiento uno para los encargados de velar por personas con enfermedad de párkinson en un grado avanzado. Se trata de una iniciativa que desarrolla un equipo de profesionales en el domicilio de la persona, a la que se le ofrece un asesoramiento integral, además del correspondiente tratamiento.

El programa está subvencionado por la Fundación Pedro Barrié de la Maza y se llevará a cabo durante un año, aunque el citado colectivo ferrolano tiene la intención de seguir ofreciéndolo como servicio continuado, debido a que son muchas las personas que lo han pedido.

Dependencia y discapacidad

Las patologías mentales, segunda causa de discapacidad en Galicia

Estas enfermedades son las más desconocidas para la sociedad. Se estima que entre el 2,5% y el 3% de la población adulta gallega sufre algún trastorno de este tipo

Ana Moreiras

REDACCIÓN

Silenciadas, ausentes e invisibles. Esta sigue siendo la realidad de las enfermedades mentales. Todavía son grandes desconocidas para la gran mayoría de la sociedad pese a que están muy cercanas. Las cifras lo dejan claro. Una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida. En España, el 9% de la población sufre algún trastorno de este tipo, porcentaje que continuará la tendencia ascendente en todo el mundo occidental.

Se estima que entre el 2,5% y el 3% de la población adulta gallega padece algún trastorno mental grave (principalmente esquizofrenia y trastorno bipolar). Además, según el Censo de Puntos con Discapacidad de la Xunta -actualizado en 2009-, en Galicia hay 260.370 personas con algún tipo de discapacidad, de las que el 14,68% se corresponde con la enfermedad mental (38.592



MARÍA MIGUÉLEZ

El internamiento en centros de estos enfermos se cambió por la asistencia comunitaria

personas), lo que supone la segunda causa de discapacidad en la comunidad, por detrás de las físicas (el 57,68%).

La reforma de la asistencia psiquiátrica cambió el proceso de institucionalización por la

asistencia comunitaria. Desaparecieron las palabras «loco» y «manicomio», y los trastornos mentales comenzaron a entenderse como patologías con las que se puede convivir para llevar una existencia nor-

malizada.

Los tratamientos y seguimientos entraron a formar parte de los equipos de atención primaria, y solamente en las crisis agudas interviene la atención especializada.

Lucha sin tregua para lograr la integración

La Federación de Asociaciones de Familiares e Enfermos Mentales de Galicia (Feafes) es una entidad sin ánimo de lucro constituida en el año 1995 con la intención de actuar como representantes de los derechos y necesidades del movimiento asociativo de las personas con enfermedades mentales, para mejorar su calidad de vida y la de sus familiares. Sus actividades se centran en las catorce asociaciones que componen la asociación distribuidas por toda la geografía gallega (cuenta con centros en 25 localidades gallegas) con un total de 4.700 socios.

Feafes Galicia ofrece diferentes servicios, como el de información y atención sociofamiliar; el de inserción laboral, en el que se pone a disposición de los interesados información, asesoramiento y apoyo a la inserción laboral colaborando como centro colaborador del Servicio Galego de Colocación; de asesoramiento jurídico; de comunicación y de ocio y deportes.

CASER RESIDENCIAL A ZAPATEIRA

LA SEGURIDAD DE SENTIRSE BIEN ATENDIDO

En Caser Residencial, hacemos todo lo posible para que sus seres queridos se sientan como en casa, poniendo a su disposición un gran equipo multidisciplinar que atiende todas sus necesidades de forma personalizada.

Caser Residencial A Zapateira está diseñada con todo lujo de detalles y dotada de las más modernas y confortables instalaciones, libres de barreras arquitectónicas, que hacen que los residentes gocen de una mayor calidad de vida.

Ubicada en uno de los enclaves más privilegiados de A Coruña, Caser Residencial A Zapateira es la mejor opción para el cuidado de sus mayores, tanto en estancias permanentes o temporales como en nuestro Centro de Día.



C/ María Corredoira, s/n 15008 A Zapateira - A Coruña

ARAGÓN CASTILLA-LEÓN CATALUÑA EXTREMADURA
GALICIA LA RIOJA MADRID MURCIA PAÍS VASCO

Caser
RESIDENCIAL

981 163 710
www.caserresidencial.es

Dependencia y discapacidad



OSCAR CELA

Enrique Varela, presidente de la Fundación Tecnología Social, presenta el Camino de los Satélites al alcalde de Lugo, José López Orozco

GPS, mp3 y audioguías reducen obstáculos en las rutas jacobeanas

«El Camino de los Satélites» fue finalista en la categoría de mejor proyecto para la inclusión digital 2010 del Foro Internacional de Contenidos Digitales (FICOD)

Irene Tomé

A CORUÑA

Si bien la ruta que parte de Roncesvalles hasta concluir en Santiago de Compostela está llena de obstáculos, las trabas se multiplican para los peregrinos que padecen algún tipo de diversidad funcional. «Realizar el Camino para los deportistas es tremendo, así que hay que imaginar que para la gente con movilidad reducida, por ejemplo, acceder a algunos monumentos u otros lugares emblemáticos es una verdadera odisea», cuenta Enrique Varela, presidente de la Fundación Tecnología Social (FTS).

Consciente de que «en materia de turismo accesible todavía hay mucho que trabajar», el tecnólogo invidente Enrique Varela, en colaboración con la Asociación Gallega de Empresas de Tecnologías de Información y Comunicación (Agestic) ha puesto en marcha el proyecto «El Camino de los Satélites»: las tecnologías nos hacen iguales», que emplea la técnica para hacer del Camino de Santiago, una experiencia accesible, especialmente para personas con riesgo de exclusión tecnológica o para los mayores. Durante 2010, distintas personalidades del mundo del deporte y de la cultura como el ciclista Miguel Induráin, la atleta Purificación Santamarta y el cantante Serafín Zubiri se sumaron al proyecto.

«Queríamos plantearle cara a la brecha digital tecnológica y empezar a usar los dispositivos como fines para ayudar a la gente y hacer la vida diaria, las

actividades más comunes, de la forma más sencilla», señala Enrique Varela. Así, «El Camino de los Satélites» ha movido a casi un centenar de personas con distintas discapacidades a adentrarse por las rutas que convergen en Compostela. La idea se bautizó con este nombre, según Varela, porque «si antes los peregrinos se guiaban por las estrellas», ahora «sus nuevas herramientas son satélites, tales como los GPS, los móviles o la web 2.0. Utilizar la tecnología de nuestro tiempo no hace sino reforzar al peregrino sin afectar a la espiritualidad tradicional que la ruta conlleva».

Tecnología puntera

El presidente de la Fundación Tecnología Social (FTS) cuenta que la tecnología usada en el Camino de Santiago se puede resumir en varios dispositivos que agrupan GPS, mp3, radio y audioguía, así como mediante las aplicaciones del iPhone, informaciones colgadas en el portal web del proyecto y en las redes sociales. No obstante, el GPS es «la herramienta fundamental». Comentan que se eligió un modelo algo singular, el Kapten, que funciona mediante comandos de voz capaces de orientar a los peregrinos, a la vez de permitir escuchar música o la radio, obtener información puntual de las rutas o conocer cuánto se ha caminado. Varela explica que «el modelo sirve también para personas sordas, que pueden disponer de un GPS con las indicaciones en la pantalla.

Otra de las tecnologías más



PENOUÇOS

Serafín Zubiri es un habitual del proyecto de Varela

destacadas es la guía de geolocalización woices.com, que permite escuchar informaciones sobre la zona. «Si, por ejemplo, realizamos una ruta con distintas iglesias, esta herramienta

nos permitirá escuchar las explicaciones que otros usuarios han hecho; obviamente, nosotros también podríamos realizar nuestras guías desde el iPhone», indica el tecnólogo.

Una iniciativa premiada en Bruselas

Tanto Enrique Varela, el precursor, como los participantes del proyecto, coinciden en que éste no terminará con el Xacobeo 2010, sobre todo después de que la iniciativa «El Camino de los Satélites»: las tecnologías nos hacen iguales», quedara finalista en la categoría de mejor proyecto para la inclusión digital del Foro Internacional de Contenidos Digitales (FICOD).

A comienzos de diciembre tuvo lugar en Bruselas la celebración del Día Europeo de las Personas con Discapacidad, donde se presentó

el proyecto. Allí, José María López Bourio, presidente de Agestic, hizo hincapié en que las empresas gallegas de tecnología se encuentran en un «momento decisivo» donde es fundamental que los avances estén al «servicio de todos los ciudadanos por igual», ya que en España conviven más de cuatro millones de personas con algún tipo de necesidad específica y, en Europa, cerca de 50 millones.

Por su parte, Enrique Varela recordó que el objetivo de esta iniciativa es que «la gente que supuestamente tiene más

Dispositivos de futuro para mejor accesibilidad en el Camino

Con el tiempo, otras herramientas tecnológicas podrán sumarse al proyecto «El Camino de los Satélites» para facilitar el acceso de personas con discapacidad a la Ruta Xacobeá. Serán, en este caso, los *e-milladoiros*, unas balizas que sustituirían o complementarían las tradicionales flechas amarillas con tecnología RFDI y códigos bidimensionales QR y DataMatrix.

Estos *e-milladoiros* ofrecerán información sobre los puntos críticos de las etapas del Camino. Además, se podrán cargar guías de accesibilidad y audioguías con 212 pistas sobre albergues, monumentos y otros datos de interés. Todas estas herramientas estarán disponibles en castellano, gallego, francés e inglés.

problemas para acceder a las nuevas tecnologías, como las personas mayores o con discapacidad, puedan hacerlo sin complejos». Y con este objetivo nació el proyecto «El Camino de los Satélites» aunque, para su promotor, quienes de verdad han jugado un papel esencial en la iniciativa han sido aquellos que «superando la climatología y las dificultades del itinerario viajaron desde Roncesvalles a Santiago demostrando que la tecnología tiene la capacidad de hacer iguales a las personas».

Dependencia y discapacidad

Un 78% de los discapacitados recibe atención de un familiar

La mujer siguen siendo la encargada de llevar el peso de estas tareas en el domicilio

Isabel Latas

A CORUÑA

La figura del cuidador informal de personas dependientes en España, y también en Galicia, es por antonomasia femenina. No sólo lo dicen estudios, estadísticas y tradición, sino que el simple hecho de levantar la vista en un parque, cafetería o sala de espera médica corrobora que la mujer —hija, madre, pareja o pariente— es el vehículo de la solidaridad asistencial en nuestro país.

De hecho, en el caso de los ancianos dependientes, en un 38% de los casos es la hija quien lleva el peso de la atención permanente; el cónyuge —casi siempre ella porque al hombre español aún se le hace cuesta arriba este tipo de cuidados— lo hace el 21,8% de las veces; en tanto el hijo o un empleado (generalmente empleada) de hogar representan respectivamente el 10,1% y el 9,3%. Sólo un 2,4 declaran ser atendidos por un trabajador de servicios sociales; un sangrante 1% manifiesta que nadie le cuida aunque buena falta le haría; y en cuanto a los dependientes que viven en residencias, no se tienen datos certeros, según el Inmerso porque no hay fuentes de información. Únicamente en 2001 el INE recogía que un 1,8% de las personas mayores de 65 años (unos 121.000) vivían en un centro.

Tradición y realidad

Las razones de dicho modelo familiar de cuidados no profesionales de asistencia —más parecido al de los países mediterráneos que al de los nórdicos y centroeuropeos, donde prima el alojamiento residencial—, se deben a la convicción moral de que el cuidado debe ser obligación de la familia, pero también a la prosaica realidad de que no hay plazas para todos. La ratio, dicen, es de 3 por cada 100 mayores de 65 años.



MARCOS CREO

Una especialista dirige las actividades en grupo en el centro de día de Porto do Son

El cuidado profesional no obliga 24 horas

Otro tipo de cuidadores informales, los voluntarios, a través de ONG's o asociaciones, y siempre con un seguro de responsabilidad civil de por medio, más cursos de formación específica, dedican altruistamente unas horas por semana a dar otras tantas de respiro a los familiares del dependiente. Es el caso, entre tantos que existen, de la colaboración desde hace un lustro de la Oficina de Acción Solidaria de la Universidad da Coruña, Campus de Ferrol con la Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Ferrolterra. Dicho marco institucional no deja lugar para la improvisa-

ción de la ayuda, sino que los voluntarios tienen siempre un asesoramiento en su actividad.

No lo tienen quienes de manera privada también se dedican a prestar asistencia no profesional a discapacitados y que se contratan tácitamente como empleados del hogar o acompañantes. Susana ejerce como cuidadora por horas, y tiene amigas que viven en la casa del dependiente. «Tenemos nuestras jornadas de descanso, y percibimos un dinero variable por nuestros servicios, no es como estar las 24 horas del día». Salvo excepciones, no han sido formados en la dependencia del paciente y

desempeñan más una labor de gestión doméstica que sanitaria. El perfil suele ser mujer e inmigrante.

En cuanto a los profesionales, el cuidador sociosanitario trabaja en la empresa pública o privada prestando asistencia a discapacitados físicos o intelectuales a los que ayudan a vestirse, comer, tomar su medicación, jugar, aprender, ejercitarse, etc. Si pertenecen a la administración pública, han de ganar las correspondientes oposiciones, lo que garantiza sus conocimientos y habilidades; y en cuanto a los centros públicos, la garantía la ofrece la licencia de la entidad donde trabajan.

Es difícil escapar del síndrome del cuidador

Se trata de un conjunto de dolencias y estado de ánimo que embarga a las personas que llevan varios años cuidando de modo permanente a un pariente dependiente con el que conviven. Entre los problemas musculares manifestados, cursan lumbalgias, hernias y otros dolores debido al esfuerzo de mover al paciente varias veces al día. Además, la tensión frecuente y la sofrefatiga acarrea gran riesgo de infarto.

Desde el punto de vista psicológico, la depresión es la enfermedad más recurrente, dado el enorme tiempo de atención sin pausas que requiere el dependiente, el escaso o nulo reconocimiento de su labor por parte de éste cuando no es consciente, o los disgustos ocasionados por otras patologías que van apareciendo, especialmente en el caso de ancianos.

Aislamiento social

El aislamiento social es otro de los *hándicaps* del cuidador, puesto que un 61,8% declaran haber tenido que reducir su tiempo de ocio, no poder ir de vacaciones y dejar de ver a sus amigos. Las tensiones con la pareja y con los hijos se manifiestan con mayor intensidad en estas situaciones, pues aquellos acusan al cuidador de no pensar en ellos, lo cual unido a la falta de espacio, conductas insolidarias del resto de la familia o ausencia de intimidad, pueden llevar al desequilibrio del hogar, que el cuidador a veces sufre con alteraciones del sueño y del apetito.

Al aislamiento mencionado igualmente contribuye la necesidad de dejar el puesto de trabajo o cuando menos reducir la jornada laboral para atender mejor al paciente.

A TUA SAÚDE MENTAL IMPORTA

Un 3 % da poboación galega padece ao longo da súa vida algún tipo de enfermidade mental grave

FEAFES Galicia é a entidade sen ánimo de lucro representante do movemento asociativo de familiares e persoas con enfermidade mental da nosa Comunidade. Traballa para defender os dereitos do colectivo e para mellorar a súa calidade de vida.

FEAFES Galicia está formada por 14 asociacións reparatidas por todo o territorio autonómico. Aglutina a máis de 4.700 socios e conta con centros e recursos en 25 localidades.

Servizos de FEAFES:

- Información e asesoramento
- Centros de Rehabilitación Psicosocial e Laboral
- Apoio ás familias
- Inserción Laboral
- Residencias e pisos tutelados
- Ocio e deportes
- Asesoría Xurídica

Teléfono de Atención gratuíta

900 102 661

feafesgalicia@feafesgalicia.org
www.feafesgalicia.org



Dependencia y discapacidad

Los talleres, un sencillo método para llevar mejor la vejez

Aún en fase grave de demencia y realizando actividades específicas, los ancianos pueden seguir conservando el ritmo, la afectividad y la imitación

Sabela Latas

A CORUÑA

¿Es posible frenar la pérdida de facultades intelectuales en la senectud? La respuesta, según muchos expertos y, en concreto, de la psicóloga Araceli Prieto, que ha participado en la Guía para Cuidadores de Enfermos de Alzheimer publicada por la Federación de Asociaciones Gallegas de Enfermos de Alzheimer (Fagal), es que se puede luchar por mantener activas durante más tiempo las facultades mentales, aún en caso de demencias moderadas o graves, mediante la terapia de estimulación cognitiva. Esta terapia parte de tres principios. Uno, la plasticidad que tienen nuestras neuronas para ser adiestradas y restablecer el equilibrio perdido; dos, la búsqueda de estímulos que relacionen la actividad motora y la actividad psíquica, como cuando los niños aprenden una canción y su baile al tiempo; y tres, las estrategias de modificación de conducta, pues todo hábito es respuesta a un estímulo reforzado por factores ambientales.



CÉSAR QUIJÁN

Las actividades mejoran la capacidad intelectual de los mayores

«desaprendiendo» a hacer cosas para salvar, ejercitando, las que todavía puede realizar. Y en este campo, los estudios en Ginebra de Julián de Ajuriaguerra sentaron la base para aceptar que el anciano con demencia, especialmente Alzheimer, va perdiendo capacidades progresiva y ordenadamente, tal como un niño las va adquiriendo, sólo que a la inversa.

De este modo un demente leve deja de desarrollar operaciones formales, como la simbología; en una fase moderada no puede conceptualizar y deja atrás el mundo real, el lenguaje (afasia), las secuencias motoras (apraxia) o el reconocimiento de objetos (agnosia); finalmente, en la fase más grave se pierde casi todo, pero permanecen la afectividad, el ritmo o la imitación, exactamente igual que le ocurre a los bebés.

De ahí que en los talleres de senilidad se puedan ejercitar tareas de orden como cerca-lejos, arriba-abajo, dentro-fuera; u operaciones concretas para practicar las habilidades mantenidas, captar el interés del anciano, aparcarse su malhumor o apatía para que salga del mutismo y vuelva más cariñoso.

Muchos estudios

La experiencia clínica corrobora que el deterioro de las capacidades mentales del anciano no sólo se acrecienta por factores orgánicos del cerebro, como pueden ser alteraciones químicas, pérdida de sinapsis o muerte de neuronas, sino también por apatía funcional o ausencia continuada de ejercicio o actividad tanto mental como social y física. De ahí que sea crucial conocer el proceso por el cual el cerebro va

para llevar a cabo cualquier tarea cotidiana, así como respetar una regularidad de horarios o rutinas de sueño y comidas, que le permita cuando menos captar la progresión de las sucesivas horas del día.

También matizan la importancia de que en las conversaciones y actividades manuales o de otro tipo se haga referencia a la estación del año que discurre, puesto que ello les permite, por un lado, ubicarse en el tiempo y, por otro, conectar con recuerdos y datos que poseen, tales como tareas de agricultura, fiestas estacionales, refranes, cantos de labores, etc. De hecho, si se puede utilizar música mientras se efectúan las actividades es más beneficioso, pues ésta llega al cerebro mejor que las

palabras, evoca, y tranquiliza o anima en función del ambiente que se pretenda.

Ejemplos concretos de tareas para hacer en casa serían la elaboración de murales con flores secas, fotos, recortes; o bien hacer sopas de letras para reconocer palabras; elaborar listas de términos sobre diferentes temas; enumerar y reconocer ropa típica de cada época del año; manipular plastilina para crear formas sencillas; cantar; dibujar; contar cuentos o narraciones del pasado, etc.

La oxigenación natural del paseo por los alrededores, junto a la posibilidad de saludar o recibir saludos de vecinos, tupeará un poco más los hilos de su apego social a la vida, que es lo más importante.

Terapia en casa, con música y paciencia

Si no se puede acudir a un taller asistencial, la estimulación del anciano es posible realizarla en la misma casa y en el entorno familiar, donde habitan más del 73% de estos dependientes en España, según el Portal Mayores, del Inmerso.

Los objetivos buscados pasan por mantener el tono muscular para conservar la capacidad de caminar y evitar el sedentarismo o captar la atención y concentración del enfermo con el fin de estimular memoria, percepción, comprensión oral, secuencias numéricas y de cálculo.

Ni que decir tiene que la paciencia y la empatía (tratar de adoptar su perspectiva) son requisitos fundamentales apuntados por los expertos

Las otras edades de la tercera edad

Como indica Antonio Abellán, investigador del CSIC en su estudio sobre la Solidaridad Familiar, la geriatría distingue dentro de la tercera edad otras tres subedades, en función de sus necesidades y cuidados.

En primer lugar, llama «nuevos ancianos» a los de edades próximas a los 70 años. Identifica su exigencia vital con la de los jubilados o «chicos de oro». Precisan llenar su tiempo libre, sentirse útiles, relacionarse, transmitir conocimientos y experiencias. Ancianos, técnicamente, se dice a personas con edades comprendidas entre 70 y 75 años, que necesitan superar

■ AMPLIO COLECTIVO

Mujeres y hombres

■ Según los últimos datos sobre la población, en España las mujeres ancianas viven una media de 82 años, mientras que los hombres, algo más de 74; de ahí que ellas suelen ser las primeras cuidadoras.

El 20%, más de 60 años

■ La población mayor de 60 años supera ya el 20% en los continentes europeo y americano, según datos de un informe elaborado por la Organización Mundial de la Salud.

Tres plazas por cada 100

■ Solo existen 3 plazas en residencias españolas por cada 100 mayores de 65 y buena parte de la política asistencial recae en la solidaridad familiar.

Los abuelos, en casa

■ Un 72,1% de los abuelos desea seguir viviendo en su casa con atención y cuidados, según la última Encuesta Nacional de Salud de 2006.

Un 28%, dependientes

■ El 28% de los mayores son dependientes en algún grado, o sea, tienen dificultades para alguna actividad corriente de la vida diaria, por lo que precisan de alguna forma de cuidado o una atención más específica.

Unos 50 años conviviendo

■ En la actualidad, a diferencia de otras épocas, padres e hijos llegan a convivir durante cincuenta años, y abuelos y nietos, más de veinticinco. En esto consiste la verticalización de la familia.