



SECRETARÍA TÉCNICA DE
SALUD MENTAL
MINISTERIO DE SALUD



NACIONES UNIDAS



Seminario

**Cuidar a quienes cuidan a personas
adultas mayores.**

**Hacia una estrategia de promoción de su
salud mental**

San José, Costa Rica

24 y 25 de agosto 2015





SECRETARÍA TÉCNICA DE
SALUD MENTAL
MINISTERIO DE SALUD



Servicios de apoyo para quienes cuidan a personas mayores: la experiencia española

Teresa Martínez Rodríguez
Principado de Asturias (España)



Índice

1. Cuidar en casa. Cuestiones introductorias.
2. Programas de apoyo a las familias cuidadoras de personas mayores. Tipos y evidencia empírica
3. La experiencia española en el apoyo a familias cuidadoras
4. Algunas claves en el diseño de intervenciones
5. Recursos de interés



Variables que influyen en la heterogeneidad de las experiencias de cuidado

Variables del cuidador

- Edad
- Género
- Parentesco
- Experiencia
- Nivel cultural y socioeconómico
- Estado civil
- Otras responsabilidades o roles
- Motivación por el cuidado
- Salud
- Convivencia con la persona cuidada
- Calidad de las relaciones previas entre el cuidador y la persona que recibe los cuidados.

Variables de la situación de cuidado

- Tipo de dependencia de la persona mayor (funcional o cognitiva)
- Grado de dependencia
- Contar con otras ayudas
- Tiempo que se lleva cuidando
- Caracter o forma de ser previa de la persona cuidada
- Fase del cuidado por la que se atraviesa
- Cantidad de asistencia que se proporciona
- Numero de horas dedicadas al cuidado
- Presencia de comportamientos problematicos
- Relaciones familiares

Losada et al., 2006

ESTRESORES

- Demandas y dificultades
- Cambios en la vida cotidiana

FACTORES CONTEXTUALES

- Persona cuidadora
- Situación de cuidados

VARIABLES MODULADORAS

CONSECUENCIAS DEL CUIDADO

- Psicoafectivas
- Salud física
- Familiares
- Sociales
- Laborales
- Económicas
- Tiempo libre

Modelo del estrés aplicado
al cuidado (Pearling et al., 1990)

VARIABLES MODULADORAS

- **Estilos y estrategias de afrontamiento**
 - Afrontamiento centrado modificar el problema
 - Afrontamiento centrado en modificar la emoción
- **Apoyo social**
- **Control percibido**
- **Autoestima**
- **Asertividad**

Evolución del buen cuidado

NECESIDADES FISICAS

- Bienestar físico
- Nutrición; Higiene; Ayuda/asistencia AVD; Atención sanitaria

NECESIDADES PSICOSOCIALES

- Bienestar integral
- Estimulación y ocio, terapia ocupacional, terapias no farmacológicas, relación social, etc.

ORIENTACIÓN A LAS PERSONAS (APOYO A LA AUTODETERMINACIÓN SOBRE SU PROYECTO DE VIDA)

- **A quien recibe los cuidados**
- **A quien cuida**
- **Bienestar emocional** (Identidad; Confort; Apego/Confianza; Ocupación; Inclusión)



Apoyar a quien cuida

- Para que cuide bien
- Para prevenir consecuencias negativas en la salud de quien cuida
- Para que las personas que conviven se sientan bien



Programas psicosociales de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores



Abbey et al. 2006; Adelman et al., 2014; Brodaty et al., 2003; Cooper et al., 2007; Losada et al., 2005, 2013; López y Crespo, 2006, 2007; Lynn, 2014; Torres et al., 2008

Servicios de respiro

Objetivos

- Proporcionar tiempo libre y descanso a la familia cuidadora
- Ofrecer atención integral a la persona mayor
- Proporcionar asesoramiento a las familias para un mejor cuidado en casa y convivencia

Tipos

- Servicios en el domicilio (SAD, acompañamiento,...)
- Centros de día
- Alojamientos temporales



Resultados investigación

- Alta satisfacción familias
- Proporciona tiempo para quien cuida
- El simple respiro no reduce el malestar psicológico de la persona cuidadora
- No parece evitar ni retrasar el ingreso en residencia



Programas educativos

Objetivos

- Proporcionar conocimientos para un mejor cuidado a la persona mayor
- Reducir su inseguridad ante las dificultades del cuidado
- Mejorar actitud y habilidades para el autocuidado

Características

- Diversos (presencial, on line, guías...)
- Duración diversa (6/10 semanas)
- Individuales/Grupales



Programas educativos

Resultados investigación

- Incrementan el conocimiento y el sentimiento de competencia
- Resultados diversos, mejoras discretas en cuanto a la reducción del malestar emocional de quien cuida
- ¿Retrasan la institucionalización?
- El grado de información no correlaciona con la reducción del malestar en quien cuida.
- Generación de “tensiones” ante informaciones genéricas.
- Mejores resultados cuando se dirigen a situaciones y problemas específicos



Programas terapéuticos

Objetivos

- Generar conciencia sobre lo que es y supone la situación de cuidados
- Desarrollar habilidades permitan un mejor afrontamiento y apoyar cambios en la vida cotidiana
- Reducir malestar emocional

Características

- Formato individual vs grupal
- Conducidos por profesionales especializados
- Temporalizados
- Intervención diversos componentes: pensamientos disfuncionales, tiempo propio y actividades gratificantes, habilidades control activación, autoestima, asertividad



Programas terapéuticos

Resultados investigación

- Resultados positivos pero moderados en cuanto a la reducción del malestar emocional de quien cuida
- Resultados positivos en reducción malestar emocional ante TTCC (hostilidad e ira)
- La ansiedad y la depresión requieren intervenciones específicas
- Mejores resultados en las intervenciones individuales
- Retrasan la institucionalización
- Resultado positivo “no incremento del malestar”
- Dificultades referidas a la “manualización” de las intervenciones



Grupos apoyo mutuo

Objetivos

- Desahogo emocional entre cuidadores/as
- Ofrecer apoyo social
- Intercambio de experiencias

Características

- Gran diversidad. Habitualmente no temporalizados y abiertos
- Estructuración contenidos diversa
- Conducción grupo: cuidador/a experto



Grupos apoyo mutuo

Resultados de investigación

- Alta satisfacción participantes y consideración de gran utilidad
- Reducen el aislamiento
- No evidencia sobre la reducción del malestar emocional de la persona cuidadora ni retraso institucionalización
- Rechazo de algunos/as cuidadores/as al relato de experiencias diversas ajenas situación actual del cuidador/a



La experiencia española

apoyo a familias cuidadoras de personas en situación de dependencia



La experiencia española

Servicio de Ayuda a Domicilio

- Servicio para apoyar la permanencia en casa de personas en situación de fragilidad o dependencia. Incluye atención doméstica y cuidados personales. Se dirige tanto a personas mayores que viven solas como en familia.



La experiencia española

Servicio de Ayuda a Domicilio

■ Áreas de mejora

Mayor flexibilidad

Servicio complementario a otros servicios

Coordinación con los servicios sanitarios



La experiencia española

Servicio de centro de día

- Orientado a personas mayores en situación de dependencia.
- Programas de atención integral para las personas usuarias
- Programas para las familias



La experiencia española

Servicio de centro de día

■ Áreas de mejora

Diversificación (perfiles de necesidades, territorios)

Flexibilidad (horario, servicios, programas, transporte)

Actividades significativas



La experiencia española

Servicio alojamiento temporal

- Servicio residencial temporal
- Convalecencia, apoyo cuidador/a eventualidades
- Descanso, vacaciones cuidador/a principal (hasta un 1 mes)



La experiencia española

Servicio alojamiento temporal

- Áreas de mejora

Evitar “puerta falsa entrada”

Asesoramiento cuidador/a

Coordinación con los servicios sanitarios



La experiencia española

Prestación económica vinculada entorno familiar

- **Carácter excepcional**
- **Incompatible con otros servicios (salvo teleasistencia y alojamiento temporal) y prestaciones económicas**
- **Requisitos generales:**
 - **Atención familiar previa (1 año)**
 - **Inexistencia de recursos que se adapten a las necesidades de la persona**



La experiencia española

Prestación económica vinculada entorno familiar

■ Requisitos de la persona cuidadora:

- Mayor edad
- Familiar (conyugue o familiar hasta 3er grado)
- Disponibilidad para el cuidado
- Convivencia (grado 2 y 3)
- Compromiso de responsabilidad en el cuidado
- Aceptación de formación propuesta
- Facilitar acceso vivienda para seguimiento

■ Cuantía: ingresos de la persona beneficiaria y grado de dependencia

La experiencia española

Prestación económica vinculada entorno familiar

Importante controversia

- Limita la incorporación social/laboral de las mujeres
- Calidad del cuidado familiar vs familiar
- Autonomía (elección personas)
- Menor coste administración pública



La experiencia española

Prestación económica vinculada entorno familiar

- Cuantificada pero no adecuadamente evaluada
- Insuficiente acompañamiento y seguimiento
- Formación no garantizada



II) Programas intervención psicosocial con familias cuidadores

- Diversidad actores
 - Servicios sociales
 - Servicios salud
 - ONGs
- Objetivos y formatos diversos
- Acuerdo contenidos formativos
- No suficientemente evaluados



La experiencia española

Acuerdo contenidos formativos familias cuidadoras

FORMACIÓN INICIAL

(mínimo 15 horas)

- Desarrollo personal de la persona cuidadora
- Competencias y habilidades para el cuidado y la autonomía personal de la persona cuidada
- Recursos existentes y generación de redes sociales de apoyo

FORMACIÓN ESPECÍFICA

(mínimo 10 horas)

- Dependencia derivada de la enfermedad física.
- Dependencia derivada de la enfermedad mental grave.
- Dependencia derivada de discapacidad física o sensorial.
- Dependencia derivada de discapacidad psíquica e intelectual



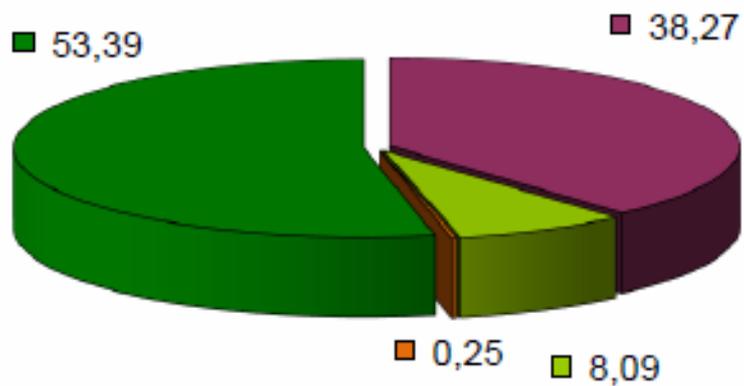
Personas beneficiarias con prestaciones

Nº %
 población
 CCAA

TOTAL	46.771.341	100,00	746.142	1,60
--------------	-------------------	---------------	----------------	-------------

ÁMBITO TERRITORIAL	TOTAL PRESTACIONES POR SERVICIO (1)		PRESTACIONES ECONOMICAS PARA CUIDADOS EN EL ENTORNO FAMILIAR		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	583.646	61,73%	361.807	38,27%	945.453	100,00%





- Prestación económica para cuidados en el entorno familiar
- Prestaciones económica vinculada al servicio
- Prestación económica Asistencia Personal
- Prestaciones por Servicios

PRESTACIONES																	
Prevención Dependencia y Promoción A.Personal		Teleasistencia		Ayuda a Domicilio		Centros de Día/Noche		Atención Residencial		P.E Vinculada Servicio		P.E Cuidados Familiares		P.E Asist. Personal		TOTAL	
Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
23.670	2,50	115.169	12,18	141.402	14,96	79.098	8,37	145.416	15,38	76.498	8,09	361.807	38,27	2.393	0,25	945.453	100,00

Algunas claves

Planificación/gestión

- Diseño participativo
- Diversidad servicios/apoyos
- Enfoque hacia la prevención
- Claves apoyo al cuidador/a: voluntariedad, complementariedad y formación
- Enfoque género y al grupo familiar



Algunas claves

Planificación/gestión

- Coordinación recursos y agentes
- Evaluación
- Equilibrio eficiencia / orientación a las personas
- Acompañamiento e identificación de riesgos



Algunas claves

Intervenciones psicoeducativas

- El carácter temprano de la intervención
- La extensión al grupo familiar
- Objetivos específicos según necesidades de las personas y situación de cuidados
 - cambios del comportamiento de las personas con demencia
 - el manejo de situaciones cotidianas dificultosas teniendo en cuenta prioridades de quien cuida

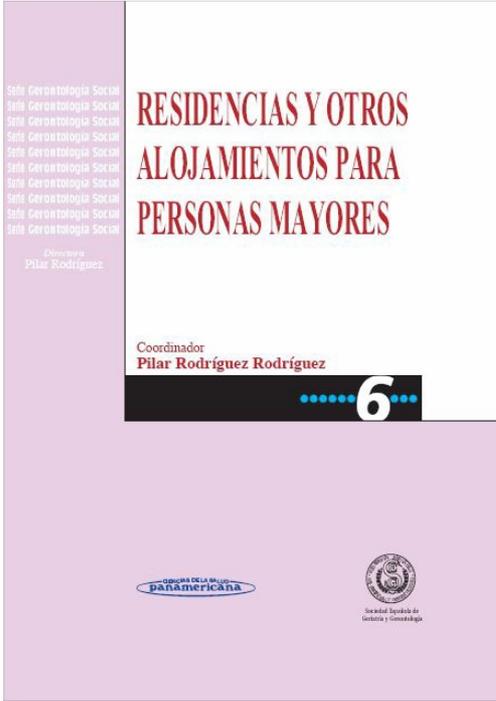
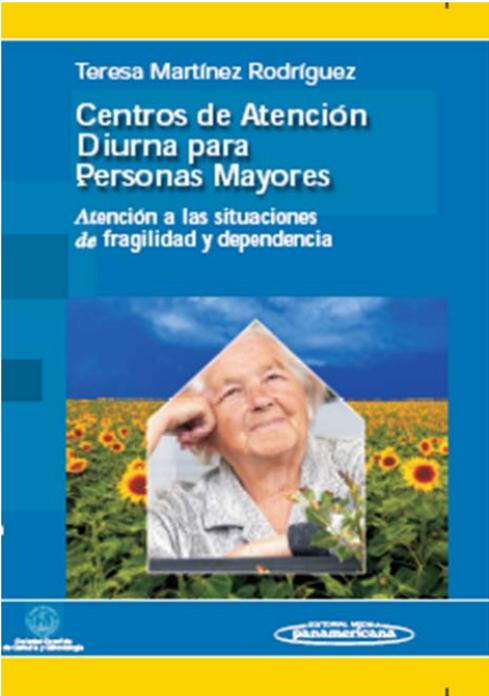
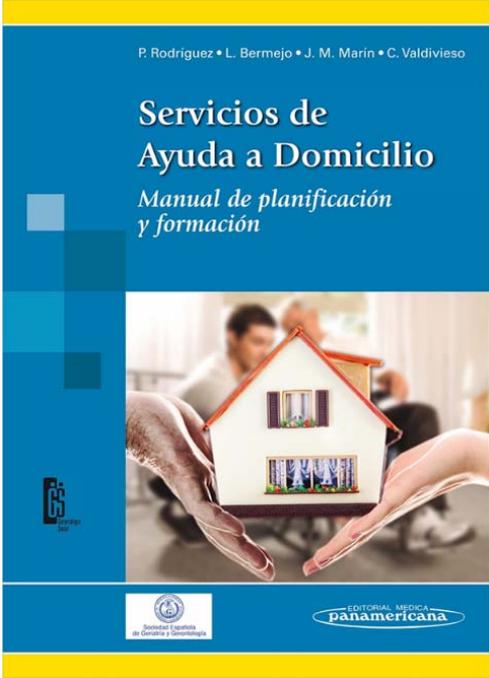
Algunas claves

Intervenciones psicoeducativas

- Visibilizar capacidades e identificar recursos de quien cuida a través de objetivos que respondan a sus necesidades expresadas y que resulten posibles
- Tiempo adecuado (no tiempo excesivo/ cierta prolongación)
- La disponibilidad de los servicios en el momento que surgen las dificultades.

Recursos de interés

Documentos



Teresa Martínez Rodríguez (España)
www.acpgerontologia.com



Recursos de interés

Documentos



Teresa Martínez Rodríguez (España)
www.acpgerontologia.com

Recursos de interés

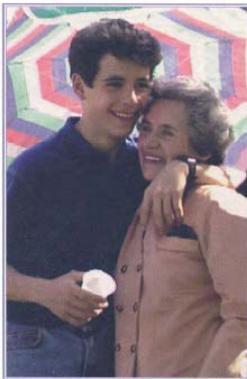
Documentos

Cuando las Personas Mayores Necesitan Ayuda

Guía para cuidadores y familiares

María Izal Fernández de Trocóniz
Ignacio Montorio Cerrato
Pura Díaz Veiga

Volumen 1. Cuidarse y cuidar mejor



Cuando las Personas Mayores Necesitan Ayuda

Guía para cuidadores y familiares

María Izal Fernández de Trocóniz
Ignacio Montorio Cerrato
Pura Díaz Veiga

Volumen 2. Resolviendo problemas difíciles



Recursos de interés

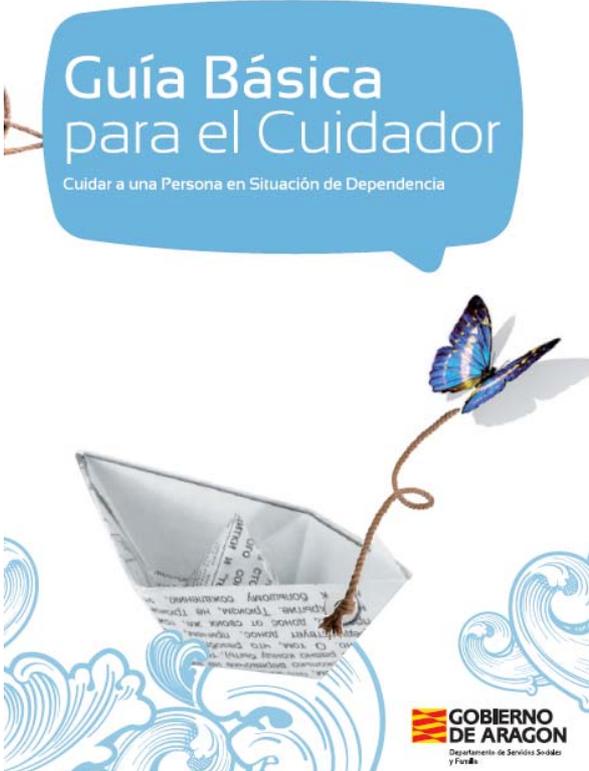
Documentos

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

Javier López Martínez
María Crespo López



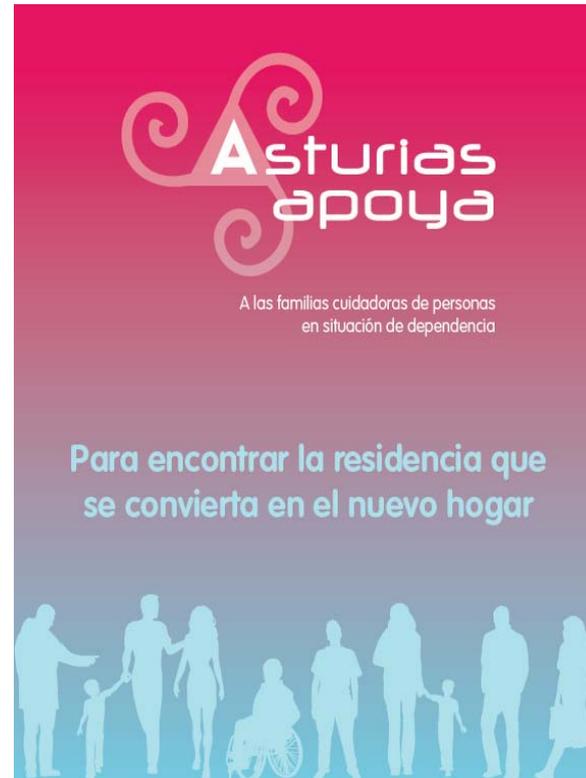
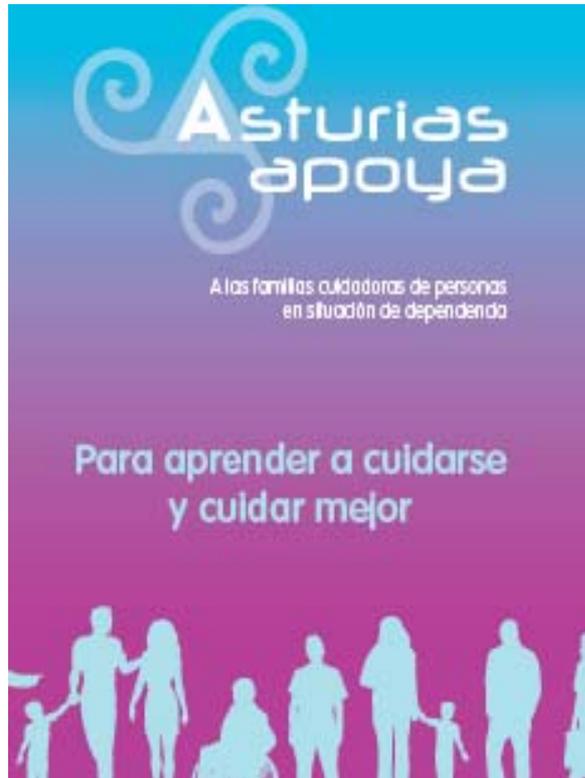
Documentos



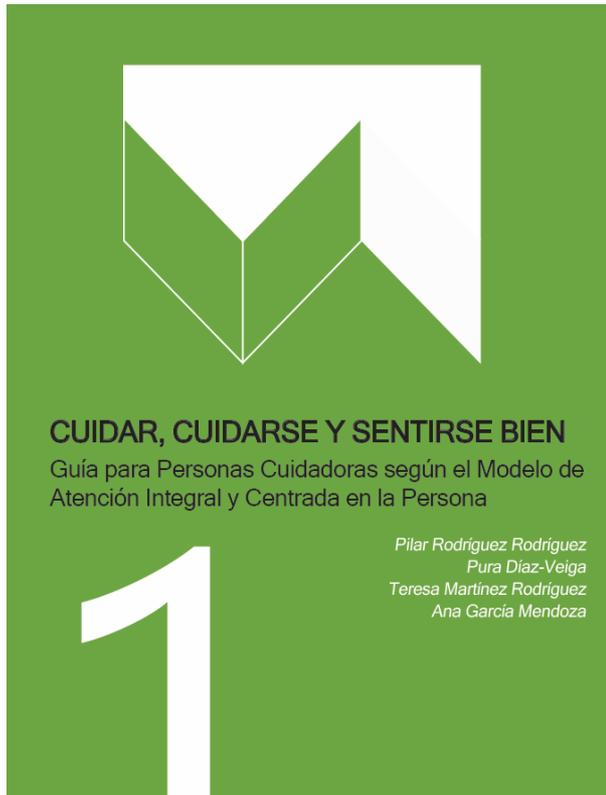
Teresa Martínez Rodríguez (España)
www.acpgerontologia.com



Documentos



Documentos



Capítulo 1. El cuidado

El apoyo social y el apoyo informal
Una visión global de la persona y el cuidado

Capítulo 2. Cuidar bien

El cuidado centrado en las personas
Los cuidados del día a día
Cuidar también es estimular
Cuando el cuidado se comparte

Capítulo 3. Cuando el día a día se complica

Por qué se producen cambios en el Comportamiento

Estrategias de afrontamiento
Prevenir situaciones difíciles
Algunas decisiones difíciles

Capítulo 4. El autocuidado

La importancia de cuidarse
Cuidar nuestro cuerpo
Cuidar el bienestar emocional
Compartir los cuidados. Utilizar los recursos disponibles

Sitios web

www.sercuidador.es

The screenshot shows the website **SerCuidador** in a Firefox browser window. The address bar shows www.sercuidador.es. The page layout includes:

- Header:** Logo "SerCuidador" with the tagline "El portal de las cuidadoras y los cuidadores". Navigation links: Inicio, Contacto, Guía, Documentos, Enlaces, Blog. A search bar is present.
- Sub-header:** "Una iniciativa de:" followed by logos of the Spanish Government, the Ministry of Health, and Cruz Roja Española (150th Anniversary).
- Main Content Area:**
 - Guía Básica para Cuidadores:** A green box with the text "Guía Básica para Cuidadores de SerCuidadora/SerCuidador". Below it, a link "Leer más" and a button "Ver todas las Noticias >>".
 - Consejos para Prevenir las Caídas:** A box with an image of two elderly people walking and the text "TE QUEDA MUCHO POR ANDAR QUEREMOS QUE NO TE DETENGAS UNA CAÍDA!". Below it, a link "Leer más".
 - OADIS:** A box with the text "OADIS Oficina de Atención a la Discapacidad Consejo Nacional de la Discapacidad". Below it, a link "Leer más".
- Right Sidebar:**
 - Menu items: Guía de cuidados, Documentos, Enlaces, Noticias, Blog, SerCuidador en Facebook, SerCuidador TV.
 - Section "Quiero...":
 - Compartir mis experiencias
 - Resolver una duda
 - Cuidarme mejor
 - Leer noticias
 - Buscar documentos sobre los cuidados
 - Buscar enlaces relacionados
 - Section "También puedes...":
 - Hacernos Sugerencias
 - Conocer cómo cuidar mejor a tu familiar
 - Acceder a recursos de ayuda
 - Seguirnos desde Facebook
 - Seguirnos por el Blog
 - Section "Suscribirse al Boletín":
- Footer/Bottom Area:**
 - Teléfono de Atención:** Cruz Roja SerCuidadora, "El portal de las cuidadoras y los cuidadores", "Llamadas gratuitas 900 365 100".
 - SerCuidador en FACEBOOK:** Logo and text.
 - Publicación de SerCuidadora:** "Guía Básica de Prevención de Riesgos y Adaptación de Espacios para Cuidadores".
 - Publicación de SerCuidadora:** "La dimensión emocional de los cuidados. Guía básica para la gestión de los pensamientos erróneos".

Teresa Martínez Rodríguez (España)
www.acpgerontologia.com

Sitios web

envejecimiento.csic.es

The screenshot shows a Firefox browser window displaying the website [envejecimiento.csic.es](http://envejecimiento.csic.es/documentacion/index.htm). The browser's address bar shows the URL and search engines like Google and Bing. The website's header features the logo "envejecimiento enred" and logos for the Spanish Government, the Ministry of Economy and Competitiveness, and CSIC. A navigation menu includes "Inicio", "Documentos / Investigación", "Mapa de recursos", and "Comunicación". Below the menu are links for "Buscador de documentos", "Quién es Quién", and "Datos".

The main content area is titled "Documentos / Investigación" and contains a "Buscador de documentos" section with a search input field labeled "Escriba términos" and a "BUSCAR" button. Below the search field, there is a description of the site's content and a "Destacamos" section with a list of featured documents:

- Documentos relacionados con "Estadísticas sobre envejecimiento"
- Documentos relacionados con "Pensiones"
- Documentos relacionados con "Cuidadores y cuidados"
- Glosarios, diccionarios y guías de estilo sobre personas mayores y envejecimiento

On the right side, there is a section titled "Además en esta sección" with three featured items:

- Informes envejecimiento enred**: Los Informes Envejecimiento en red son elaborados con un objetivo de divulgación, abordándose cuestiones estadísticas, demográficas, legales, psicológicas, sanitarias, sociales, entre otras, sobre el envejecimiento. [Continuar leyendo >](#)
- Informes PM**: Los Informes PM fueron elaborados por el extinto Portal Mayores. [Continuar leyendo >](#)
- Lecciones de gerontología**: [Continuar leyendo >](#)

The browser's status bar at the bottom shows the system tray with icons for "Inicio", "Microsoft PowerPoint", and "Documentos / Investi...". The system clock indicates the time is 16:06.

Firefox | Fundación Pilares para la autonomía personal | www.fundacionpilares.org | pilares para la autonomía

Fundación PILARES

para la autonomía personal

Apoyamos la dignidad a lo largo de la vida mediante la innovación, el conocimiento y la cooperación.

Síguenos

Jueves, 30 de julio de 2015 - 16:15

- INICIO
- LA FUNDACIÓN
- QUIÉNES SOMOS
- PUBLICACIONES
- RED BBPP
- CONTACTA
- COLABORA

Modelo AICP

¿Qué es la Atención Integral Centrada en la Persona?

Documentación y materiales útiles

Nuestros programas

- Cuidamos contigo
- Juntos en la AICP
- Mi vida a partir de ahora

Enlaces de interes

- Comunidad Autónoma del País Vasco
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontologia
- Servicio de información sobre discapacidad
- Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

Noticias Destacadas

26 de julio: Día de los abuelos/as.
El objetivo de esta jornada es sensibilizar respecto a la figura de los abuelos, que se les valore y reciban el cariño y el respeto de su entorno. Os invitamos a conocer un nuevo especial que hemos preparado sobre este colectivo.

[Más información aquí.](#)

Fundación Pilares participa en el seminario: "Atención centrada en la persona: últimos avances en evaluación e intervención".
Organizado por la Universidad del País Vasco, se celebra los días 27, 28 y 29 de julio en Donostia / San Sebastián. Debatiremos sobre "Innovación en atención e intervención: experiencias, desafíos y herramientas para intervenir y evaluar desde la Atención Centrada en la Persona".

[Programa del seminario](#)

Abierto el periodo de inscripción a la 2ª edición del Máster universitario sobre Atención Integral y Centrada en la Persona organizado por la Universidad de Vic y la Fundación Pilares.
Este Máster está dirigido a personas licenciadas, graduadas o diplomadas universitarias interesadas en el modelo AICP aplicado a los servicios sociales, de la salud o sociosanitarios de los ámbitos de envejecimiento, discapacidad o cuidados de larga duración. Puedes cursarse en modalidad online o semipresencial.

[Consulta la información actualizada aquí.](#)

[Objetivos y Resumen de la AICP](#)

Conoce y participa en nuestra red

Modelo y Ambiente

Conoce y participa en la Asociación Europea WeDO

For the Wellbeing and Dignity of Older people

2.0 Síguenos

- f
- Twitter
- in
- YouTube
- StumbleUpon
- Reddit

Inicio | Microsoft PowerPoint - [...] | Fundación Pilares par... | 16:15

Sitios web

www.acpgerontologia.net

Firefox | La atención centrada en la persona

www.acpgerontologia.com

Más visitados

Este sitio web | Seguir aprendiendo | A destacar | Mi historia de vida profesional | Mapa Web

La atención centrada en la persona

- ¿Qué es?
- Decálogo
- ¿Qué aporta de nuevo?
- Su origen y recorrido
- Sus fundamentos
- Criterios de buena praxis
- ¿Cómo liderar cambios?
- Tenemos retos
- Tenemos riesgos
- ¿Merece la pena?

Avanzar en AGCP
Instrumentos para el cambio

La atención centrada en la persona

Su aplicación en gerontología

¡Bienvenido/a a este sitio web!

Firefox manda automáticamente algunos datos a Mozilla por lo que podemos mejorar su experiencia.

Elegir qué compartir

Inicio | Microsoft PowerPoint - [...] | La atención centrada ...

16:17

Teresa Martínez Rodríguez (España)
www.acpgerontologia.com