



# APOYO SOCIAL EN LA VEJEZ

MSc. Lic. Minsú Sotomayor Alvarez  
**Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y  
Salud (CITED)**

# APOYO SOCIAL

- Disponibilidad de personas en quién confiar o poder confiar, y que hace al sujeto sentirse atendido y valorado como persona.
- Como un patrón de lazos continuos o intermitentes que desempeñan una función notable en el mantenimiento psicológico y físico del individuo en el transcurso del tiempo (Kaplan 1974)
- Apoyo Social es la ayuda emocional e instrumental para el individuo (Ballesteros)

# FUENTE DE APOYO SOCIAL

**Formales:** poseen una organización burocrática, un objetivo específico en ciertas áreas determinadas y utiliza profesionales o voluntarios para garantizar sus metas.

**No formales:** los sistemas informales están constituidos por las redes personales y por las redes comunitarias no estructuradas como programa de apoyo.

# APOYOS SOCIALES ¿qué son?

- Son todas aquellas formas de ayuda ofrecida por la sociedad y que las personas requieren en sus diferentes etapas de la vida”.
- Son una serie de informaciones dirigidas a una persona para que se sienta amada, cuidada, segura, estimada, valiosa e integrada a una red de comunicación y obligación mutua”

# TIPOS DE APOYO

## **Materiales**

- Dinero
- Alojamiento
- Comida
- Ropa
- Pago de servicios

## **Cognitivos**

- Intercambio de experiencias
- Información
- Consejos

## **Instrumentales**

- Cuidados
- Transporte
- Ayuda en labores del hogar

## **Emocionales**

- Afectos
- Compañía
- Empatía
- Reconocimiento
- Escucha

# FUENTES DE APOYO

- Formales



**Instituciones  
Públicas y  
Privadas**



**Organización burocrática  
Objetivos  
Programas  
Personal técnico**

- No Formales



**Familias  
Vecinos  
OSC**



**Organización flexible  
Ayuda personalizada  
Personal remunerado o  
voluntario  
Acciones puntuales**

# VALORACIÓN DEL APOYO SOCIAL

## Aspectos Básicos :

1. Evaluación de la dependencia de la persona mayor para la realización de las A.V.D. Y su posible deterioro cognitivo (si necesita o no cuidador)
2. Necesidad de dimensionar el apoyo social con que cuenta la persona (Personas o institución)
3. La frecuencia y calidad del apoyo que depende de las características del cuidador.

# DEFINICIÓN DE REDES SOCIALES

- “Práctica simbólica-cultural que incluye al conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y así evitar el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando enfrenta dificultades, crisis o conflictos”
- “Grupo de personas, miembros de una familia, vecinos y otros con capacidad para aportar alguna ayuda y un apoyo tan reales como duraderos hacia su persona”.



# DEFINICIÓN DE REDES SOCIALES

- En ella está implícita la idea de, intercambio de apoyos, lo cual constituye la esencia de la existencia de las redes
- Son un sistema de intercambio de apoyos que surgen y se multiplican entre los sectores de la población menos favorecidos
- Se constituyen como una especie de sistema informal de seguridad social para la supervivencia
- Se orientan a satisfacer necesidades no cubiertas por el sistema formal

# TIPOS DE REDES

## Primarias

- Familias
- Amigas/os
- Vecinas/os

## Secundarias/ extra familiares

- Clubes
- Grupo de personas mayores
- Ex compañeros de trabajo

## Institucionales o formales

- Organizaciones del sector público
- Casas de Abuelos
- Círculos de Abuelos
- Movimiento de jubilados
- Hogares de Ancianos
- Servicio de ayuda al anciano solo en su domicilio
- Servicio de alimentación a la familia (comedores sociales)
- consejos populares
- Poder Judicial (Departamento de la defensa de los derechos ciudadanos)
- Niveles
- Provincial
- Municipal

# IMPORTANCIA DE LAS REDES SOCIALES

- Constituyen una importante fuente de apoyo en situaciones de: aislamiento, soledad, enfermedad, abandono, crisis
- Establecer vínculos para: acompañarse, recrearse, pasear, realizar compras, conversar, bailar, otras
- Proporcionar ayuda económica, bienes en especie, consejería, información
- Fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y noción de colectividad
- Facilitan la reintegración social
- Se inician nuevas relaciones de amistad o se consolidan las existentes

# IMPORTANCIA DE LAS REDES SOCIALES (cont.)

En el caso de la red institucional son particularmente importantes para personas mayores

- Dependientes
- En estado de pobreza extrema
- Las que viven solas
- Impartir cursos
- Difundir servicios
- Como mecanismos de Intercambio de materiales y servicios (Comedores Públicos, Centros de Día, Clubes)
- Contribuye a evitar la institucionalización innecesaria.



# IMPORTANCIA DE LAS REDES SOCIALES (cont.)

En el caso de las redes comunitarias juegan un rol importante en

- La organización eventos en común
- Promover la organización de nuevos grupos de personas mayores
- Integrar directorio de servicios proporcionados
- Intercambiar programas de capacitación



# LOS APOYOS PUEDEN SER:

- Soporte familiar
- Atención domiciliaria
- Centro de día o casa de abuelos
- Estancia diurna en hogares de ancianos o residencias
- Institucionalización
- Viviendas tuteladas
- Vinculación a un club de personas mayores (auto gestionado con asesoría de un trabajador social y/o terapeuta ocupacional)

# LOS APOYOS PUEDEN SER:

- Servicio de alimentación a domicilio o vinculado a comedores sociales
- Círculo de Abuelos
- Hospital de Día Geriátrico
- Prestaciones financieras
- Provisión de ayudas técnicas
- La tele asistencia
- Servicio de consejería
- Otros



# Círculos de Abuelos

- Movimiento espontáneo y voluntario donde se reúnen o se agrupan personas mayores para realizar diferentes tipos de actividades de carácter social y actividad física para mantenerse integrado socialmente, así como un alto nivel de autonomía e independencia.

Se apoyan en el Programa de Cultura con los movimientos de aficionados y en los Programas del Instituto de Deporte Educación y Recreación. (INDER)

# Casa de abuelos

- Institución social de atención diurna concebida para las personas mayores con algunas limitaciones para realización de las actividades de la vida diaria instrumentadas. Y que carecen de familiares o teniéndolos no pueden atenderlos durante el día.

# Casa de Abuelos "Carlos Manuel de Céspedes"



# Movimiento de jubilados

- Mediante este movimiento las personas mayores son llamados a sus antiguos centros de trabajo para transmitir sus experiencias a las nuevas generaciones e intervienen en los programas de preparación para la jubilación, entre otras.
- Esto se pone de manifiesto en determinados sectores ejemplo en la industria azucarera, el educacional, la cultura entre otros

# Hogares de Ancianos

- Centros socio sanitarios de larga estadía para personas mayores con un alto nivel de dependencia funcional asociado con problemáticas sociales, donde se les proporciona una atención integrada (alojamiento manutención, médica, social y rehabilitatoria)

**Hogar de Ancianos  
"Santa Catalina"**

**AQUÍ FUNCIONA EL  
CURSO DE CUIDADORES**

Para una mejor atención y calidad  
de vida del anciano.

**¡Te invitamos!**

**CURSO DE CUIDADORES**

**"Cuidar a quienes  
nos cuidan"**

La vejez puede ser una etapa activa y vital, no hay que pensar en ella como etapa pasiva y dependiente de todos nosotros, dependen de que la imagen social de los adultos mayores no sea distorsionada, su imagen de hoy será la nuestra de mañana.



# Servicio de ayuda a la persona mayor sola en su domicilio

- Programa del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, que mediante la formación de auxiliares de atención geriátrica, garantizan el acompañamiento de los ancianos solos, para propiciarles los cuidados de: alimentación, limpieza de la vivienda, aseo personal, otras.

## En otros países:

- Tele asistencia domiciliaria
- Programas de Turismo
- Vivir acompañado (familia sustituta)
- Viviendas tuteladas



# Conclusiones

El Apoyo Social es un proceso de "dar y recibir ", los efectos positivos y negativos del mismo pueden apreciarse tanto en aquel que lo brinda como en aquel que lo recibe.

Es necesario que las personas mayores cuenten con redes de apoyo formales y no formales a fin de garantizar su bienestar físico y emocional, teniendo en cuenta las características del proveedor y de quien recibe el apoyo

# las redes sociales...

- Siguen desempeñando un papel fundamental en el proceso de sostenibilidad e integración de las personas mayores.
- Existe una feminización de la incorporación y participación en las redes de apoyo social.
- Las redes socio familiares de personas mayores se pueden debilitar por fallecimiento, migraciones internas y externas, por enfermedades avanzadas discapacitantes y otros problemas.

