

1 de noviembre de 2014

Cuando los mayores ya no pueden solos

Cómo enfrentar como familia el desafío de acompañar al adulto mayor que necesita nuevos apoyos; la angustia frente a una posible institucionalización

Micaela Urdinez

Un día se olvidan de dónde dejaron las llaves, otro tienen dificultades para levantarse de la cama o pierden a su compañero de toda la vida y se desmoronan. Y así, superados por la fuerza de los hechos, nos damos cuenta de que nuestros padres ya no tienen toda la capacidad que tenían ni la misma confianza en sí mismos, y llega la pregunta que no queremos abordar: ¿de qué manera quiere y puede papá o mamá vivir los últimos años de su vida?

Maestros de la negación y abrazados a la imagen de personas independientes y fuertes por siempre, nos cuesta asumir el paso del tiempo, aceptar el deterioro y no queda otra salida que encarar en familia cómo será el futuro de este adulto mayor, que si bien tiene algunos achaques, todavía tiene mucha vida por disfrutar.

El aumento de la expectativa de vida trajo como resultado el aumento de la cantidad de personas de 80 años y más que viven períodos prolongados en situaciones de fragilidad o dependencia, afectando su capacidad de realizar por sí mismos un conjunto de actividades de la vida cotidiana que resultan imprescindibles para

la supervivencia. Estas acciones van desde las más básicas -como alimentarse, vestirse, usar el baño, levantarse de la cama- hasta otras más complejas, pero también necesarias, como manejar dinero, trasladarse, usar el teléfono, hacer compras o preparar comidas.

¿Pero de qué universo estamos hablando? "Las investigaciones te dicen que mayoritariamente, las personas mayores están bien y resuelven su vida cotidiana sin mayores problemas. En algunos casos, que es aproximadamente un 5% de la población mayor, necesitan alguna forma de acompañamiento, que por lo general es un auxiliar gerontológico o una persona de servicio doméstico que cumple con la función de cuidado. De la población general, sólo un 2% se encuentra en internación geriátrica", explica Julieta Oddone, coordinadora del Programa Envejecimiento de Flasco Argentina.

A nivel preventivo y para que una persona pueda tener la mejor calidad de vida hasta el fin de sus días, Gonzalo Abramovich - coordinador general del Área de Adultos Mayores de la AMIA y consultor gerontológico- recomienda que tenga hábitos saludables, una buena alimentación, mantenga actividad física y desarrolle proyectos. "Todo esto hace que uno llegue mejor a esa edad para mantener una autonomía y dependencia. En los casos en los que la persona sufra una enfermedad cognitiva como las demencias, se va dando un proceso de deterioro que a la familia le permite prepararse y ese tipo de situación se puede ir trabajando con más tiempo", agrega.

Adultos mayores

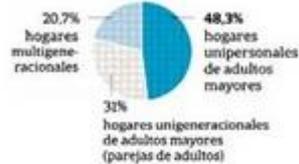
En porcentajes

Cantidad



10.2% de la población total argentina tiene 65 años o más

Estrato de hogar



Dependencia básica



Fuente: Indec 2012

En cambio, otras veces el detonante de este cambio de escenario suele ser más abrupto y está dado por la muerte de uno de los adultos mayores que deja al otro solo, por alguna caída que los limita en sus capacidades o un ACV, entre otros. Y ahí aparece el angustiante dilema: ¿es mejor que el adulto mayor viva solo con los apoyos necesarios, que se venga a vivir con nosotros (sus hijos) o que se institucionalice?

"Desde la gerontología intentamos darle el mayor rango de autonomía a los adultos mayores para que estas decisiones no se tomen por encima suyo. Por eso hacemos un llamado a que siempre se lo consulte. La idea es que la familia tenga en claro que lo que se busca es cómo ayudar a una persona mayor y no generar prácticas de demasiada intromisión", explica Ricardo Iacub, doctor en psicología y profesor asociado de la materia Psicología

de la Tercera Edad y Vejez de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. En esta misma línea, Abramovich dice que "si los hijos quieren ayudar a sus padres, lo primero que tienen que hacer es escucharlos y participar activamente de cuál va a ser la mejor ayuda que les pueden dar. Y no tener miedo de acudir al andamiaje de recursos que existen. No hay que tenerle culpa a la institucionalización en los casos en los que sea necesario".

Porque si bien en la actualidad existe consenso acerca de la ventaja, la conveniencia y el deseo de la mayoría de las personas mayores de envejecer en casa, hay que analizar en cada situación si esto es lo mejor para el adulto mayor y para su entorno. En cualquier caso, las redes de apoyo social -constituidas por familiares, vecinos y amigos- resultan útiles y necesarias. A través de ellas las personas intercambian diversos tipos de ayudas.

"El sistema de protección social en la Argentina es familista, esto quiere decir que supone que las familias se van a hacer cargo de sus adultos mayores con dependencia. Esta situación no está resuelta desde los servicios que brinda el Estado para la clase media, que es la más envejecida en los grandes centros urbanos. Sí existen servicios para personas pobres o abandonadas, y las clases con mayores recursos económicos lo resuelven eligiendo los cuidados privados. Pero la clase media no tiene los ingresos para pagar sistemas adecuados durante mucho tiempo, porque a los que ellos pueden acceder, los adultos mayores están sedados, atados y sin estimulación. Y además, las familias están cambiando: las mujeres trabajan, tienen sus hijos y no están más disponibles para atender a una persona mayor con dependencia.

Los hombres en general se desentienden de este problema y se terminan ocupando las hijas y las nueras", explica Nélica Redondo, profesora de Isalud. Para eso plantea la necesidad de crear servicios adecuados para diferentes grados de dependencia y con costos variables, además de que los Estados implementen programas integrales de apoyo a las personas con dependencia y sus familias.

Oddone, por su parte, agrega: "En la Argentina, la política de atención no es universal, sino para los que cumplen ciertos requisitos de vulnerabilidad y pocos recursos económicos. Yo creo que habría que ampliar la prestación".

En general, el perfil de los familiares cuidadores son hijos de entre 50 y 60 años, con padres añosos, que todavía están atendiendo necesidades de sus hijos, al cuidado de nietos y al mismo tiempo deben ocuparse de sus padres. Si a esto sumamos que más del 85% de los cuidadores familiares son mujeres, esposas, hijas, hermanas o nueras, nos encontramos con una sobrecarga en la figura femenina, que es muy difícil de sostener en el tiempo.

¿Cómo puede entonces encarar la familia este panorama?

"Cuando empieza un proceso de fragilización es importante que la familia pueda tomar conciencia de cuál es la transición que va a encarar la persona. Tanto para los especialistas como para la sociedad en general está instalado el concepto de envejecer en casa, y esto tiene que ver con posibilitar a la persona a pasar sus últimos tiempos en su barrio, con las personas que conoce y que la institucionalización sea el último recurso. Cuando hay enfermedades o discapacidades inhabilitantes, la internación

tiende a ser la mejor solución", dice Abramovich, a la vez que agrega: "Cuando aparecen estos problemas lo más recomendable es buscar asesoramiento experto, ya sea de un médico geriátrico, de un psicólogo especialista en vejez o de un gerontólogo. La mayor parte de las familias lo que necesita es orientación y asesoramiento. Yo he estado trabajado con familiares de personas con dependencia y te dicen que perdieron mucho tiempo hasta que encontraron la respuesta que necesitaban".

En relación a los apoyos a los que se puede recurrir, las familias pueden elegir entre personal doméstico que colabora con las tareas del hogar, cuidadores domiciliarios que se ocupan de tareas más específicas o enfermeras en el caso de que sea necesario. ¿Llegan estos servicios a cubrir la demanda existente? ¿Están bien capacitados? "En este último tiempo se ha avanzado bastante en el desarrollo de los cursos de capacitación y formación de cuidadores domiciliarios, la creación de centros de día para adultos mayores en el ámbito del GCBA y del PAMI. Todavía creo que están faltando centros de día para personas con deterioro cognitivo o demencias así como una mayor cobertura por parte de las obras sociales para cubrir los costos de los cuidados domiciliarios", agrega Abramovich.

Uno de los principales nudos conflictivos de esta problemática radica en hasta cuándo es buena decisión mantener a un adulto mayor en su casa o en la de sus hijos y no pasar a una internación. Todos los especialistas coinciden en que cuando los niveles de dependencia se tornan muy altos, hay que empezar a analizar la posibilidad de una institucionalización. Las razones son muchas: para poder brindarle el mejor cuidado al adulto mayor, para poder

aliviar la carga de cuidado a la familia, porque resulta más económico que pagar cuidadores las 24 horas...

"Hay que pensar hasta qué punto esa familia y su entorno pueden constituir una red eficiente. Cuando el sistema se vuelve agotador, cuando las dificultades empiezan a ser más amenazantes a la red porque fracasan sus cuidados y cuando el adulto mayor comienza a sentirse inseguro en su propia casa es cuando se recomienda la institucionalización", explica Iacub, a la vez que agrega que más allá de la calidad particular de cualquier residencia debería existir un modelo de residencia que más allá de lo lujoso o la cantidad de prestaciones se respeten los derechos humanos.

En este punto, Abramovich dice que no hay que estigmatizar a las residencias, porque la mayor parte de ellas trabajan bien y cuentan con equipos profesionales, pero también aclara que las familias tienen un rol importante de control. "Como en todos los servicios hay geriátricos buenos y otros no muy buenos. Si uno sabe buscar una buena institución, el geriátrico es una solución positiva para muchas personas. De hecho, mucha gente mejora ahí. Es un mito creer que se corta el vínculo con la familia en el geriátrico", aporta Oddone.

Más allá de cómo decidan vivir los adultos mayores, Abramovich destaca el hecho de que la Argentina tiene que avanzar en hacer que la infraestructura de transportes, servicios sociales, recreativos, comunicacionales, de salud y médicos estén adecuados para las necesidades de las personas mayores. "Todo esto contribuye a que la ciudad sea amigable con la persona

mayor, con menos barreras arquitectónicas y que cumpla con criterios de inclusión general", concluye.

Recomendaciones para las familias

- Escuchar a sus padres y respetar sus preferencias sobre dónde y con quién quieren vivir su vejez
- Informarles sobre las ventajas y desventajas de cada una de las opciones disponibles, y reflexionar juntos sobre ellas
- No asumir todas las tareas, compartir responsabilidades con otros miembros de su familia
- Pedir asesoramiento y ayuda profesional
- Delegar todo lo posible las tareas que pueden ser realizadas por otras personas, como ayuda en las tareas domésticas, cuidados personales, trámites, etcétera
- Evaluar periódicamente cómo varía la necesidad de apoyos

Por: [Micaela Urdinez](#)