

VIVIR CON AUTONOMÍA:

Claves para prevenir la dependencia y fortalecer la independencia personal

LUIS MIGUEL RONDÓN GARCÍA
(Editor)

ARTURO COSANO RAMOS
ROSA RAQUEL RUIZ TRASCASTRO
ANTONIO MUÑOZ GARCÍA
MARÍA ÁNGELES MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Colaboran:
CARMEN ROMO PARRA
LAURA DOMÍNGUEZ DE LA ROSA



Dykanson, S.L.

VIVIR CON AUTONOMÍA:
Claves para prevenir la dependencia y
fortalecer la independencia personal

LUIS MIGUEL RONDÓN GARCÍA
(editor)

VIVIR CON AUTONOMÍA:
Claves para prevenir la dependencia y
fortalecer la independencia personal

LUIS MIGUEL RONDÓN GARCÍA
ARTURO COSANO RAMOS
ROSA RAQUEL RUIZ TRASCASTRO
ANTONIO MUÑOZ GARCÍA
MARIA ANGELES MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Colaboran:
CARMEN ROMO PARRA
LAURA DOMÍNGUEZ DE LA ROSA

Dykinson, S.L.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

©Copyright by los autores
Madrid

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 979-13-7047-175-0
Depósito legal: M-10130-2026
DOI: <https://doi.org/10.14679/4919>
ISBN electrónico: 979-13-7047-222-1

Preimpresión:
New Garamond Diseño y Maquetación, S.L.

ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN	9
------------------------------	----------

II. INTRODUCCION.....	13
------------------------------	-----------

Luis Miguel Rondón García

Referencias.....	19
------------------	----

III. BIENESTAR SOCIAL.....	21
-----------------------------------	-----------

Luis Miguel Rondón García

1. Calidad de vida y prevención de la dependencia	23
---	----

2. El soporte social como vector de prevención.....	24
---	----

3. La dependencia como estatus.....	28
-------------------------------------	----

4. Participación comunitaria y prevención social	30
--	----

5. Recomendaciones	32
--------------------------	----

Referencias.....	33
------------------	----

IV. BIENESTAR FÍSICO	37
-----------------------------------	-----------

Arturo Cosano Ramos y Rosa Raquel Ruiz Trascastro

1. Conceptualización del Bienestar físico en personas mayores ..	37
--	----

2. La actividad física como elemento de prevención	39
--	----

3. Factores determinantes para el Bienestar Físico en la tercera y cuarta edad	40
3.1. Ejercicio físico y dependencia funcional.....	41
3.2. Seguimiento y gestión de la salud.....	43
3.3. Prevención de la salud mental	43
3.4. Prevención del consumo del alcohol y tabaco	44
4. Recomendaciones para mantener y/o mejorar el bienestar para la prevención de la dependencia en personas mayores ...	46
4.1. Ejercicio físico, un pilar fundamental	46
4.2. La alimentación, un gran olvidado.....	47
4.3. El consumo de sustancias perjudiciales para la salud	48
4.4. El sueño: clave para la salud física	50
4.5. La dificultad auditiva y sus efectos.....	51
5. Recomendaciones prevención salud física.....	51
5.1. Recomendaciones prevención salud auditiva	53
Referencias.....	54

V. Bienestar psicológico y prevención de la dependencia.....

Antonio Muñoz García y María Angeles Martínez Sánchez

1. ¿Qué es el bienestar para la Psicología?	59
2. Envejecimiento, promoción del bienestar, y dependencia.....	60
3. Reserva cognitiva, plasticidad y resiliencia	64
4. Estrategias para la promoción del bienestar en adultos mayores dependientes.....	65
5. Recomendaciones	71
Referencias.....	72

I. PRESENTACIÓN

La dependencia y la asistencia a los cuidados en la etapa de madurez se han convertido en un foco de debate público en el contexto cultural cambiante de la presente centuria. Por tanto, teniendo en cuenta el carácter polifásico y dinámico de las representaciones sociales sobre esta temática, el contenido de los materiales que presentamos a continuación va dirigido a toda la población en general y en particular a las personas investigadoras, profesionales, que trabajan en el cuidado y la atención a las personas en situación de dependencia, siendo su razón de ser la transferencia a la sociedad desde la nueva perspectiva de la ciencia en abierto.

En este contexto, el objetivo esencial de los materiales para la prevención de la dependencia y mejora de la calidad de vida es contribuir a prevenir la dependencia en sus tres niveles: primaria, secundaria o terciaria y facilitar una información útil para afrontar las dificultades de autonomía personal a las que se enfrentan estas personas mediante el fomento de estilos de vida preventivos. En todo momento, la información que se relata está conectada con los factores priorizados en las políticas sociales de dependencia y personas mayores reguladas por el Estado Español y la Unión Europea.

A lo largo del contenido del documento se propone una información científica acompañada de información reprográfica, que permitirá con intención didáctica guiar la cobertura de las tres dimensiones en torno a la salud: física, psíquica y social. Dentro de ellas encontraremos temáticas que giran alrededor de estas tres dimensiones involucrando aspectos

sociales como eje transversal. Además, se incorporan frases sencillas a modo de recomendaciones fundamentadas en la evidencia científica que apoyan los contenidos esenciales. También se proponen medidas innovadoras en cada uno de los ejes a modo de aportaciones que puedan servir de guía en futuros proyectos de intervención social.

En consonancia con las aportaciones anteriores, este trabajo persigue dar cobertura a esta tarea a través de los siguientes objetivos específicos:

- Mejorar la calidad de vida de las personas dependientes y adultas mayores en su conjunto.
- Contribuir a la aplicación y mantenimiento de un modelo de prevención que garantice el bienestar y la inclusión social.
- Impulsar la planificación preventiva como un conjunto coherente que aporte un contenido didáctico
- Facilitar el asesoramiento y apoyo en materia preventiva a los diferentes actores que intervienen en las situaciones de dependencia: personas destinatarias, responsables, cuidadoras, así como al conjunto de instituciones y órganos especializados en estos asuntos.
- Difundir y fortalecer acciones preventivas dentro del Sistema Público de Servicios Sociales, superando la práctica meramente reactiva.

Si bien es cierto que existen en el mercado muchos materiales de prevención, en este en concreto aportamos dos especificidades concretas:

- Unir mediante bisagras la tríada biopsicosocial entendida como un todo interdependiente con el vector social, conjugando la prevención como la mejor herramienta para el pronóstico y evolución futura de la dependencia.
- Aproximar la relación dialéctica del binomio entre la investigación y la práctica de forma interdependiente, al contrastar la información procedente de la investigación con los saberes del quehacer diario.

Para lograr estos propósitos, establecemos las diferentes dimensiones necesarias para el adecuado abordaje de la prevención de la dependencia (bienestar físico, psíquico y social) que puedan servir de base para conocer el riesgo de agravar la autonomía personal, analizando también la función protectora de las nuevas tecnologías en la vida de las personas, que a su vez sirva para la transferencia a las instituciones sociales donde se llevan a cabo las actuaciones con las personas dependientes. Y sobre todo que la información sea inteligible para todos los actores sin renunciar al necesario rigor ético y científico.

A modo de síntesis y en conformidad con estas directrices apuntadas, se presentan estos materiales diseñados con la voluntad de construir herramientas ágiles para la mejora de las actuaciones, orientándose a las necesidades de las propias personas destinatarias, pero también pensando en las personas cuidadoras, profesionales y científicas. Su finalidad última es servir de apoyo para sensibilizar y concienciar de la importancia de la prevención como vector que articula la tríada inclusión social, salud y calidad de vida desde una perspectiva interdisciplinar.

La dependencia no constituye una consecuencia inevitable del envejecimiento, sino un proceso susceptible de prevención, retraso y adecuada gestión. En este sentido, la promoción de la autonomía personal debe iniciarse de manera temprana y se configura como un elemento fundamental del bienestar humano, por lo que resulta imprescindible preservarla mediante una atención integral que abarque las dimensiones física, psicológica y social.

Por todo ello, la presente obra se orienta a integrar la evidencia empírica con el conocimiento científico disponible. Se centra en el análisis de estrategias dirigidas a la adopción de hábitos de vida saludables, el fortalecimiento de la agilidad cognitiva y el mantenimiento de redes sociales activas, factores que han demostrado ser determinantes en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y en situación de dependencia. Asimismo, se propone identificar un equilibrio que no solo favorezca la longevidad, sino también el bienestar social, el hecho de sentirse bien. En definitiva, este libro ofrece un recurso de carácter esencial para personas mayores, familiares, cuidadores y profesionales. Aporta orientaciones fundamentadas en evidencia empírica y científica dirigidas a retrasar la aparición de situaciones de dependencia. En consecuencia, su utilidad se extiende tanto a la población destinataria como a sus familias, así como a profesionales de la educación, el trabajo social, la psicología y las ciencias de la salud.

