

PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO

**Jornadas Envejecimiento Activo en Comunidad
Diciembre 2020**

**Gonzalo Berzosa Zaballos
Escuela Familias y Discapacidad
Intersocial**



¿Por qué hablamos del envejecimiento en las personas con discapacidad?

Porque ha cambiado su trayectoria vital

Antes sólo tenían pasado y presente pero hoy, además, tienen futuro. Van a vivir muchos años.

El reto es vivirlos con calidad de vida.

Envejecer bien no depende sólo de los “genes” sino también:

- de lo que hacen cuando son mayores y
- de lo que han hecho en años anteriores

El envejecimiento de las personas con discapacidad interpela a los profesionales y afecta a las familias

- **Hasta hace muy poco tiempo la intervención se dirigía hacia sus carencias, deficiencias y limitaciones.**
- **Hoy se dirige a sus capacidades y recursos de apoyo para promover su vida autónoma y la inclusión social.**
- **Esto requiere incluir el envejecimiento como parte vital del desarrollo de la persona con discapacidad.**

Si desarrollan proyectos de vida independiente como adultos están diseñando un Envejecimiento Activo en Comunidad

“La discapacidad no significa minoría de edad permanente”

Gracias a la atención temprana, a la escuela, al empleo, el ocio, a los servicios sanitarios y a la vida independiente.

El envejecimiento es una etapa vital en el desarrollo de la persona con discapacidad que se manifiesta por una serie de cambios que aparecen con el paso del tiempo.

Envejecer será cambiar. La garantía de envejecer bien va a depender de la capacidad de adaptación a esos cambios

La adaptación es factor protector ante la pérdida de recursos personales que todo proceso de envejecer produce en el funcionamiento físico, cognitivo y emocional

Cambiar no es fácil porque todo cambio genera resistencias

- **PERSONALES**

Miedo a las **nuevas** situaciones

- **GRUPALES**

Expectativas del **entorno** familiar

- **INSTITUCIONALES**

Mantenimiento de **rutinas** organizativas

- **SOCIALES**

Estereotipos **sociales** sobre la discapacidad

El cambio es imposible si seguimos haciendo las cosas como siempre las hemos hecho.

Las resistencias se superan con información y comunicación

Tres ideas a tener en cuenta

- 1. El envejecimiento de las personas con discapacidad es un nuevo reto del bienestar**
- 2. Los estudios señalan que van a envejecer es una sociedad de cambios acelerados**
- 3. Se aprecia que el aumento de la esperanza de vida se corresponde con una mayor autonomía personal**

CONVENCIÓN DE DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PROPUGNADA POR LA ONU EN 2006

Incluye el derecho a un envejecimiento satisfactorio. Es decir, derecho a envejecer bien, con recursos que garanticen el bienestar personal y el mantenimiento de la calidad de vida conseguida.

Es un fenómeno nuevo, pero todavía invisibilizado

Coinciden las mismas expectativas:

- **El deseo de envejecer en casa y en su entorno**
- **La incertidumbre sobre “de qué vivirán”**
- **Dudas sobre quién atenderá sus necesidades**
- **Qué papel desempeñarán sus hermanos**
- **Cuándo y cómo prepararse para envejecer**

Envejecer bien significa

1. Ser protagonista de la propia vida

Ejercitar la autonomía personal

2. Realizar actividades gratificantes

Motivación y estimulación mental

3. Mantener vínculos y relaciones

Estar en grupo, compartir, participar

Partimos de los mismos principios gerontológicos que decimos a la sociedad

- 1. Envejecer es un proceso individual, pero envejecer bien es un proceso social**
- 2. Si la salud es bio-psico-social, el envejecimiento también es biológico, psicológico y social**
- 3. Hay diversidad en las formas de envejecer**

Tres ideas a tener en cuenta

- 1. Envejecer es cambiar**
- 2. No envejecen a la vez el cuerpo y la mente**
- 3. Se envejece más rápidamente si nos apartamos del entorno en el que vivimos**

¿Qué es envejecer?

- Disminuir la capacidad que todos tenemos de adaptarnos al medio que nos rodea.
- Perder habilidades de respuesta física y psíquica ante los estímulos que nos vienen de fuera.
- Entrar en un proceso de deterioro físico y cognitivo asociado a la edad.

**Un envejecimiento sin objetivos,
es un envejecimiento sin sentido**

¿Por qué se pierde capacidad de respuesta ante estímulos?

- Por el paso del tiempo, por el proceso genético
- Por enfermedades, por deterioro cognitivo
- Por repetir actividades sin variedad de intereses
- Por dejar de usar órganos o habilidades adquiridas
- Por aislarse, no participar, disminuir relaciones

Grupo de riesgo:

- Mayor de 40-45 años
- Vida aislada, sedentarismo, aumento de peso
- Poca actividad, pasividad mental, aburrimiento
- Patologías de base y polimedicación

Cambios que acompañan el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual

- 1. Cambios fisiológicos, biológicos**
- 2. Cambios psicológicos, emocionales**
- 3. Cambios conductuales**
- 4. Cambios familiares**
- 5. Cambios sociales**

Pero no olvidemos que cuando envejecemos cambian muchas cosas pero permanecen otras

El reto es: mantener las capacidades adquiridas

Ante los cambios, apoyo conductual positivo:

- a) Físico:**
 - * cansancio, decaimiento
 - * deterioro acelerado de la salud
 - * caídas, atragantamiento en las comidas
- b) Social**
 - + disminución de intereses
 - + pérdida de vínculos grupales y familiares
 - + Mayor dificultad de adaptación
- c) Emocional**
 - * confusión, baja estima
 - * Irritabilidad, tristeza
 - * aislamiento
- d) Cognitivo**
 - + lentitud reacción a estímulos
 - + despiste, desorientación
 - + disminución de lenguaje

Signos de alerta

- 1. Notable pérdida de adquisición de nueva información**
- 2. Mayor dificultad de colocar las cosas en su sitio**
- 3. Frecuentes cambios en la secuencia de actos rutinarios**
- 4. Bloqueos para tomar pequeñas decisiones**
- 5. Aumento en la pérdida de orientación (tiempo/espacio)**
- 6. Cuando no le gusta hacer lo que le gustaba**
- 7. Mayor torpeza y fatiga, menor motivación**
- 8. Cambios frecuentes de humor**
- 9. Aparición de rasgos neuróticos, fobias, obsesiones**

Actividades de prevención

- 1. Estimulación cognitiva:** preguntar, usar imaginación
- 2. Ejercitar el lenguaje:** comentar temas y sucesos
- 3. Actividad física:** salir de entornos habituales
- 4. Fomentar relaciones:** no sólo familiares
- 5. Hábitos saludables:** alimentación, líquidos, andar
- 6. Adaptación mobiliario:** familiar y residencial
- 7. Informar a las familias:** compartir experiencias

¿Quiénes tienen que estar implicados?

- a. Las familias
- b. Los y las profesionales
- c. Las entidades

La evidencia científica dice:

Que la adaptación a los cambios en las personas con discapacidad no depende solo de su capacitación personal sino también del apoyo familiar y social.

En este tema las familias pueden ser un recursos o una dificultad. ¿Qué podemos hacer los y las profesionales?

Trabajar con las familias porque de la juventud no se puede pasar a la vejez sin tener vida adulta

Qué roles desempeñan los adultos en sociedad

- 1. Actividad, trabajo, empleo, ocio**
- 2. Relaciones, afectos, vínculos, amigos**
- 3. Formación, capacitación, puesta al día**
- 4. Vida autónoma, solo, en pareja, en grupo**

**Las familias deben ser colaboradoras en esta tarea
Es difícil y frustrante verles envejecer y tratarles
como si siguieran siendo niños y niñas.**

Planificar un envejecimiento activo y saludable manteniendo las capacidades adquiridas

- 1. Por la evidencia científica de la prevención**
- 2. Porque facilita la adaptación a los cambios**
- 3. Y para dar respuesta a tres necesidades:**
 - a. necesidad de estímulos**
 - b. necesidad de reconocimientos**
 - c. necesidad de tener el tiempo organizado**

Para frenar el deterioro físico y cognitivo asociado a la edad

3 consejos para acompañar los procesos de envejecimiento de las personas con discapacidad

- 1. Tener presente la importancia del RECONOCIMIENTO**
Valorar siempre lo que hacen bien porque es fuente de motivación y garantiza la repetición
- 2. Incorporar en las actividades cotidianas la CONSTANCIA**
Procurar que cuando comiencen algo, lo terminen, porque genera estima personal, autoestima
- 3. Fomentar la COMUNICACIÓN y la ESCUCHA activa**
Los consejos, los avisos son mejor aceptados cuando se transmiten a través de un clima emocional cálido

Las neurociencias han comprobado que:

El deterioro cognitivo no se debe sólo a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción del número de conexiones entre sí de las neuronas o dendritas.

En el cerebro, la conectividad entre las neuronas, se produce gracias a la interacción con el entorno. LA INCLUSIÓN

Conclusión: dos noticias, una buena y una mala

- **La buena: el cerebro necesita estar activo y se desarrolla durante toda la vida por sus uso.**
- **La mala: el cerebro se deteriora por desuso**

Gracias por escucharme

gonzalo@intersocial.es