



**SeniorIberia**

**Estrategia en los Cuidados de Enfermos**

**Para**

**Fomentar su Autonomía**



El cuidado de las personas implica muchas y variadas cuestiones, relacionadas con:

- Cómo son las personas que necesitan ayuda
- Las razones por las cuáles necesitan ésta ayuda,
- Como mantener una buena relación con los familiares necesitados de ayuda,
- Como promover en los enfermos su máxima capacidad de autonomía
- Como adaptar el entorno para favorecer el cuidado.

### ***¿QUIENES SON LAS PERSONAS DEPENDIENTES?***

La mayor parte de las personas disfrutan de una salud que les permite vivir de manera independiente y llevar a cabo múltiples tareas y actividades sin necesitar de nadie hasta edades muy avanzadas de la vida

Estas páginas se centran en la figura de la persona que recibe los cuidados. En ella se puede encontrar información sobre qué significa la dependencia en las personas y los efectos que ésta produce, así como información y orientación acerca de las principales causas o factores que anteceden a la dependencia en la personas (enfermedades, procesos patológicos y otros aspectos menos conocidos).

### ***¿CUÁNDO UNA PERSONA DEPENDIENTE?***

Puede decirse que una persona es dependiente cuando presenta una pérdida más o menos importante de su autonomía funcional y necesita de la ayuda de otras personas para poder desenvolverse en su vida diaria. Normalmente, las causas de la dependencia de una persona son múltiples y varían bastante de unas personas a otras.

**Las personas dependientes tienen en común:**



*Su necesidad de otras personas para seguir adaptándose a las demandas de la vida cotidiana. Estas personas ven disminuida, en mayor o menor grado, su autonomía personal, esto es, su capacidad para realizar de forma independiente las actividades de la vida diaria*

### **Las personas dependientes se diferencian:**

*En el grado de dependencia que presentan. Así, algunas personas necesitan ayudas mínimas, como que les acompañen en algunos desplazamientos, mientras que otras requieren una ayuda amplia y constante, como es el caso de las personas que necesitan ayuda en su higiene personal o a los que es necesario darles de comer.*

### **Efectos de la dependencia sobre las personas y su entorno**

Reconocida la importancia que tiene para toda persona mantener en su vida un grado adecuado de autonomía personal, es lógico que la pérdida de la capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas esenciales es una situación que afecta enormemente al bienestar integral no sólo de la persona sino también de quienes la rodean, tanto por las implicaciones que tiene para el enfermo como el trauma psicológico del familiar al observar el declive de sus seres queridos.

- Supone un estado "anormal" para la persona: para la persona que ha vivido de forma autónoma durante toda su vida se ve ahora en una situación de dependencia que afecta de forma negativa a la forma en que se ve y valora a sí mismo, a su autoestima y a su bienestar

### ***¿POR QUÉ UNA PERSONA ES DEPENDIENTE?***

La dependencia de una persona puede obedecer a múltiples causas y casi siempre viene determinada por más de un antecedente. Entre los factores que pueden estar determinando la dependencia de una persona podemos diferenciar factores físicos, psicológicos y los que proceden del contexto.

### **Factores antecedentes de la dependencia**

#### **Factores Físicos:**



### *Fragilidad física, problemas de movilidad y enfermedades*

El deterioro de algunos sistemas biológicos del organismo (respiratorio, cardiovascular, etc...) provoca una disminución de la fuerza física, de la movilidad, del equilibrio, resistencia, etc...

Esto suele ir asociado al deterioro o empeoramiento de la capacidad de la persona para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Este declive del organismo biológico se produce en todas las personas, aunque sin embargo, existen amplias diferencias entre las personas en la forma en la que se envejece y en la forma en que se afronta el envejecimiento.

Además, el padecimiento de enfermedades crónicas durante la vejez tales como artritis, artrosis, osteoporosis y fracturas provocadas por caídas u otros accidentes contribuyen de forma notable a la discapacidad y a la dependencia física.

### *Limitaciones sensoriales*

Las limitaciones sensoriales (problemas de visión y oído, fundamentalmente) contribuyen también en gran medida a la discapacidad y dependencia de la personas ya que dificultan notablemente su interacción con el medio físico y social.

### *Consumo de fármacos*

Las enfermedades de diversos tipos conllevan un elevado consumo de fármacos que, a su vez, suele implicar importantes efectos secundarios e interacciones farmacológicas no deseadas. La confusión, el deterioro cognitivo adicional, los efectos sedantes y la toxicidad cardíaca, la hipotensión ortostática son síntomas que se derivan frecuentemente del consumo de fármacos por las personas y tienden a aumentar la dependencia de estas personas.

## **Factores psicológicos**

### *Trastornos psicológicos*

Los trastornos cognitivos asociados al padecimiento de la demencia tipo Alzheimer o tras sufrir un accidente cerebrovascular son los problemas que más severas consecuencias conllevan sobre la dependencia de las personas ya que limitan su actividad intelectual y afectan a la capacidad de recuerdo, de comunicación con los demás, de realizar acciones cotidianas, etc.



También, padecer depresión contribuye significativamente a la dependencia en la edad avanzada ya que contribuye al aislamiento social, provoca un aumento de quejas sobre sí mismo y la salud física y aumenta el declive cognitivo y funcional, factores todos ellos que contribuyen a la dependencia de la persona.

### *Factores de personalidad*

Las experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida hacen que al alcanzar la vejez las personas difieran notablemente en cuanto a sus demandas y aceptación de ayuda por parte de los demás ante las distintas situaciones de la vida cotidiana, mostrándose así más o menos dependientes.

### **Factores Contextuales**

Los factores contextuales se refieren tanto al ambiente físico donde vive el enfermo como a las actitudes y comportamientos de las personas cercanas a la personas dependientes que pueden actuar favoreciendo bien su autonomía, bien su dependencia

### ***¿ES POSIBLE CUDAR MEJOR?***

### ***¿EL CONTEXTO DE LA DEPENDENCIA?***

Algunas personas que padecen la misma enfermedad que otras se desenvuelven mucho mejor en su vida diaria. En otras ocasiones, personas sin una enfermedad que pueda considerarse incapacitante presentan una gran dependencia de los demás.

Esta pérdida de capacidad funcional de difícil justificación es un fenómeno frecuente que los expertos denominan exceso de incapacidad. El exceso de incapacidad puede definirse como un nivel de funcionamiento de la persona en el desempeño de las actividades necesarias para la vida cotidiana inferior al que puede ser explicado por sus condiciones de salud.

Algunos factores psicológicos y socioambientales son los responsables de que algunas personas actúen por debajo de su capacidad real.

En definitiva, una parte sustancial de la incapacidad se debe al padecimiento de enfermedades y otras circunstancias físicas, pero otra parte de la incapacidad que muestran los enfermos debe atribuirse a factores contextuales, sobre los que se puede intervenir fácilmente, incluso desde la propia familia.



Los factores contextuales se refieren fundamentalmente al entorno físico en el que viven las familias y en las actitudes y conductas de las personas cercanas al enfermo que pueden favorecer bien su dependencia, bien su autonomía.

### ***Ambiente físico y social como generador de dependencia o autonomía***

#### ***Ambiente físico***

Un ambiente físico estimuladamente rico, con suficientes ayudas protésicas, que conjuguen adecuadamente la autonomía con la seguridad, contribuyen a que el enfermo tenga un funcionamiento óptimo en sus tareas cotidianas.

#### ***Como mejorar el ambiente físico***

Adaptar la vivienda a las características de la persona . Consulte información sobre empresas dedicadas a acondicionar la vivienda

#### ***Ambiente social***

A veces el cuidado y la ayuda pueden generar una mayor dependencia El ambiente social puede favorecer o prevenir la dependencia. Las actitudes y la forma de actuar de los familiares y otras personas cercanas ante el deterioro de la salud de las personas de edad avanzada tienen una gran influencia sobre el grado de autonomía e independencia que ésta muestra.

### ***¿Qué conductas de los familiares pueden favorecer la dependencia?***

- Con el fin de ayudar al enfermo en sus problemas de autonomía, en ocasiones los familiares hacen las cosas por ellos. En principio esta situación que es positiva, no lo es tanto cuando se hacen cosas por ellos que las personas aún son capaces de hacer, aunque sea de manera parcial. Por ejemplo, ocurre cuando el enfermo puede vestirse, aunque lentamente y con dificultad, y el cuidador lo hace por él o ella para evitarle dificultades. Así no se permite la oportunidad de demostrar su independencia en esta tarea y si este hecho ocurre frecuentemente posiblemente acabará perdiendo esa habilidad por desuso.



- También, a veces cuando el enfermo se muestra independientes para alguna actividad, los cuidadores les amonestan o critican por haberse comportado con independencia. Esto ocurre, por ejemplo, si mientras el cuidador está realizando otra tarea el enfermo se levanta sin ayuda para cambiar de asiento y cuando el cuidador vuelve le recrimina por no haberle llamado para hacerlo con ayuda. ( Siempre que no exista un riesgo marcado de caídas). En este caso ocurre lo mismo que en el caso anterior, que si bien los familiares "regañan" cariñosamente y lo hacen por el bien de sus familiares, al mismo tiempo están desanimando a éstos a mostrarse de forma independiente negativas.
- Por último, es habitual que cuando el enfermo realiza habitualmente algo en lo que demuestra su autonomía como vestirse, recoger su habitación, etc. y no demanda ayuda de los demás, suele pasar desapercibido, ignorándose su comportamiento autónomo. No se le reconoce su esfuerzo. Es frecuente que las conductas que no tienen consecuencias positivas como ese reconocimiento o elogio de los demás, ese premio, dejen de realizarse.

### **¿Qué expectativas y estereotipos sociales pueden favorecer la dependencia?**

Cuando los cuidadores tienen la expectativa de que el enfermo no es capaz de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, es posible que acaben prestándole más ayuda de la que realmente necesitan. De esta forma, se priva a la persona de practicar comportamientos o actividades para las que está capacitado; no contar con oportunidades llevará a que progresivamente se vayan perdiendo por falta de práctica. Finalmente, las expectativas iniciales de los cuidadores acerca de que el enfermo no es capaz de realizar alguna actividad acaban cumpliéndose.

### **MEJORANDO LA AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES**

Las personas dependientes pueden necesitar ayuda en muy diversas actividades de la vida diaria. En esta mayor o menor dependencia influyen muchos aspectos, no solo el deterioro de la salud.



*¿Cómo piensan los cuidadores que favorecen la autonomía?*

Piensan que:

- Su conducta y actitudes tiene influencia sobre la autonomía de la persona a la que se cuida
- Los enfermos pueden aprender
- La autonomía tiene un efecto positivo sobre la autoestima del enfermo
- Favorecer la autonomía también tiene consecuencias positivas sobre el cuidador

*¿Qué hacen los cuidadores que favorecen la autonomía?*

- Acondicionan el entorno del enfermo para facilitar conductas independientes
- Observan al enfermo para conocer todo lo que puede hacer por sí solo
- No hacen las cosas que el enfermo puede hacer por sí mismo y le ayudan solo en lo necesario
- Preparan la situación para que sea más fácil ser autónomo
- Se comportan con el enfermo de modo que su trato favorece la autonomía
- Responden adecuadamente cuando el enfermo pone objeciones a los intentos para favorecer la autonomía
- Tratan de potenciar la autoestima del enfermo

**La conducta y actitudes del cuidador influyen sobre la autonomía de la persona a la que se cuida**

Los cuidadores, preocupados porque los enfermos estén lo mejor atendidos posible, pueden no darse cuenta de que están cuidando 'demasiado'.

Es decir, cuando el enfermo a quien cuidan muestra dificultades en alguna tarea



diaria, responden haciendo las cosas por ellos. Al observar el esfuerzo que ha de realizar, inmediatamente les atienden y no contribuyen a que éstos realicen las actividades cotidianas con independencia, lo cual, aunque supusiera más tiempo invertido en la realización de las tareas, contribuiría en gran medida a favorecer la autonomía funcional de las personas que reciben los cuidados.

En este caso puede decirse que la ayuda que se está prestando es "excesiva y tiene como consecuencia que el enfermo deje de practicar algunas habilidades y que, debido a este desuso, cada vez le resulte más difícil llevarlas a cabo.

## **Ejemplos de comentarios que pueden favorecer la autonomía o la dependencia**

### *Favorecen dependencia*

- "Es mejor que te quedes en cama. Total, no tienes nada que hacer"
- "Déjame que te vista. Tardamos menos"

### *Favorecen autonomía*

- "¿Qué tal si te levantas y andas un poco?"
- "Elegimos la ropa que te vas a poner y poco a poco te la vas poniendo"

## **Las personas pueden aprender a ser más autónomas**

Es frecuente que los cuidadores tengan la creencia de que **no podrán** conseguir que la persona se comporte de manera diferente a como lo ha estado haciendo hasta ahora.

Algo así como "**no pienses que a estas alturas va a cambiar en algo**". Si los cuidadores piensan de este modo difícilmente intentarán que sus familiares de edad avanzada sean más autónomos.

Pero al pensar así se está olvidando que una parte importante de lo que las personas hacen o dejan de hacer, incluyendo a las personas de más edad, tiene que ver con lo que sucede a su alrededor, es decir, con el contexto.

En este contexto se incluye lo que sucede antes de que se realice un determinado comportamiento (los antecedentes) y lo que ocurre después (las consecuencias). El que una conducta cambie, se aprenda o se repita en el futuro depende, no solo



del estado de salud, sino que en gran medida está influido por esos antecedentes y consecuencias. Y los familiares pueden manejar esos antecedentes y consecuencias para conseguir que la persona realice conductas que antes no realizaba o deje de realizar algunas otras que eran molestas.

*Ejemplo:*

Si los cuidadores pretenden que el enfermo recupere las habilidades que hasta recientemente había mantenido para vestirse solo se puede pensar en los siguientes términos.

Como antecedentes del comportamiento de vestirse, que pueden manipularse para ayudar a recuperar tal habilidad se le puede ayudar a elegir la ropa, dejarla dispuesta y ordenada, recordarle qué bien se vistió el día anterior y que sabemos que puede hacerlo sola.

Como consecuencias de la conducta de vestirse, una vez que lo ha hecho con cierta o total autonomía, puede hacersele notar lo bien que lo ha hecho y comentar cómo nos alegramos de verle tan bien, haciendo tantas cosas por sí mismo. En ambos casos se facilita que la persona sea más autónoma.

Sin embargo, si se cree que las personas no pueden cambiar, probablemente, no se intentará nada parecido a lo anterior. El cuidador que no favorece la autonomía le vestirá directamente si la persona se lo pide o si encuentra que tiene dificultades. De este modo no se comprueba que puede hacerlo solo, aunque sea en parte, y se confirma la creencia "como tengo que ayudarlo, es que no puede y no podrá".

### **La autonomía tiene un efecto positivo sobre la autoestima del enfermo**

No podemos olvidar que nuestra sociedad ensalza, valora y promociona la autonomía.

Así la persona que se ve obligada a depender y recibir la ayuda de los demás para mantener las actividades de la vida diaria se sentirá más probablemente improductiva, vulnerable, débil y dependiente.



Sin embargo, es posible que la actitud y forma de actuar de los cuidadores contribuya a que las personas, aún con grandes niveles de dependencia, mantengan la confianza en sí mismas y su dignidad como personas.

Por ejemplo, esto se facilita cuando los cuidadores piden la opinión a la persona en la toma de decisiones o si respetan su intimidad en el baño. Los cuidadores que fomentan la autoestima tienen en cuenta a las personas que cuidan y les ofrecen su ayuda para que ellas continúen organizando y resolviendo sus asuntos.

### **Favorecer la autonomía también tiene consecuencias positivas sobre el cuidador**

Es posible que algunas personas piensen que llevar a cabo las sugerencias anteriores lleva "todavía" más tiempo para cuidar a su familiar que el que ya emplean.

Estas dudas son razonables ya que es probable que, al principio, lleve algo más de tiempo. Sin embargo, este esfuerzo se verá recompensado en la medida en que aumente la satisfacción al ver como la persona dependiente mantiene cierta autonomía y se siente mejor al verse a sí mismo como una persona útil que puede realizar actividades que le permiten mantener su dignidad.

Es una cuestión de paciencia y tiempo.

No darse por vencido y ser persistente es el mejor camino para favorecer la autonomía de la persona a la que cuida.

Por otra parte, poco a poco el cuidador irá reduciendo el esfuerzo que dedicaba a ayudar a su familiar en tareas cotidianas. Esto permitirá que el cuidador pueda dedicar más tiempo a cuidar de sí mismo, a disfrutar de otras relaciones o de su tiempo libre. Como consecuencia, el cuidador se encontrará más fuerte y con mejor ánimo para enfrentarse con más garantías a la tarea de cuidar.

## **GUÍA-RESUMEN PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA EN DIVERSAS ACTIVIDADES COTIDIANAS**



A la hora de promover la autonomía en el baño, el vestido, la alimentación y el nivel de actividad en general deben poder responder afirmativamente a las siguientes cuestiones:

1. ¿Es el entorno físico adecuado para que realice la actividad? (consulta acondicionar el entorno para mayor información)
2. ¿Es un entorno seguro? (por ejemplo, existencia de elementos antideslizantes en la bañera).
3. ¿Le resulta fácil acceder a los instrumentos que necesita? (por ejemplo, saber si alcanza a descolgar la ropa de su armario).
4. ¿Se realiza la actividad respetando la rutina habitual para que la persona pueda anticiparla?
5. ¿Se tiene en cuenta la opinión de la persona en los cambios en su vida cotidiana?
6. ¿Se conoce qué es lo que puede hacer la persona sin ayuda o con una ayuda mínima?
7. En el baño, ¿qué actividades es capaz de hacer por sí mismo? (¿preparar la bañera, desvestirse, meterse en la bañera, enjabonarse, aclararse, salir de la bañera, secarse, vestirse, recoger el baño?)
8. Al vestirse, ¿qué puede hacer por sí mismo? (¿qué prendas puede quitarse solo y cuales no? ¿puede desabrochar botones?, ¿y desabrocharlos?, qué prendas puede ponerse solo y cuales no?, ¿puede ponerse solo una manga?, ¿puede meter la pierna en el pantalón?, etc.)
9. Al comer, ¿puede cortar los alimentos con el cuchillo?, ¿cuáles sí puede?, ¿puede llenar solo la cuchara?, ¿y llevársela a la boca?, ¿puede limpiarse solo?, ¿y servirse agua de una jarra?, etc.
10. ¿Está haciendo sin ayuda todo aquello que hemos observado que puede hacer por sí mismo?
11. Cuando necesita ayuda, ¿se le está dando sólo la ayuda necesaria?
  - a. mediante instrucciones verbales ("mete primero una manga")



- b. mostrándole cómo se hace la tarea
  - c. guiándole físicamente
12. ¿Se está animando a realizar todos los comportamientos que implican autonomía?
  13. ¿Se le anima a realizar actividades de ocio, pasear? (si tiene capacidad física para ello)
  14. ¿Se le presta atención cuando realiza comportamientos autónomos?, ¿se elogia su esfuerzo?
  15. ¿Se ha dividido la tarea que se quiere promover en pasos sencillos para estimular y fomentar cada uno de ellos?

Por ejemplo, a la hora de comer puede reforzarse ("lo estás haciendo muy bien") cuando llene la cuchara, cuando la aproxime a la boca, cuando se la meta en la boca y cuando la vuelva a dejar en el plato.

También, al ponerse un pantalón puede reforzarse que lo sostenga del derecho, que introduzca un pie, luego el otro, que suba el pantalón hasta la rodilla, etc.





