



“POR QUÉ PENSAR EN EL ENVEJECIMIENTO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL”

**“Las cosas son imposibles
mientras lo parecen”** Concepción Arenal

Gonzalo Berzosa
Director del Instituto de Formación en Gerontología
y Servicios Sociales
InterSocial



**Es un reto porque es una realidad en las
personas con discapacidad intelectual**

**EL ENVEJECIMIENTO ES UN
FENÓMENO NUEVO PERO TODAVÍA
ESTÁ INVISIBILIZADO**

La garantía de vivir con calidad y bienestar va a depender de la capacidad de adaptación a los cambios que conlleva la nueva situación personal, familiar y social del envejecimiento.

Envejecimiento de la población en la sociedad española

- En 1900 había 900.000 personas de 65 y + años
- En la actualidad hay + de 7 millones

- En 1900 había 115.000 octogenarios
- En la actualidad hay casi 2 millones

- Envejecimiento por la cúspide (caída de la mortalidad en las edades avanzadas)
- En el año 2040 la media de edad en España será de 55 años, una de las más altas de Europa



LA VEJEZ NO ES UNA ENFERMEDAD

La garantía de envejecer con calidad y bienestar va a depender de la capacidad de adaptación a los cambios que conlleva la nueva situación personal, familiar y social del envejecimiento.

¿Qué es envejecer?

- **Disminución de adaptación al medio**
- **Pérdida de capacidad de respuesta**
 - **Por el paso del tiempo**
 - **Por dejar de usar algún órgano**
 - **Por enfermedades o accidentes**

Grupo de riesgo:

- **Mayor de 80 años**
- **Vida aislada**
- **Patologías de base**
- **Polimedicación**

Viejos modelos que todavía se repiten asociados al envejecimiento

- 1. EL ABANDONO PERSONAL**
pasividad – pereza
- 2. EL DESINTERÉS MENTAL**
apatía – aburrimiento
- 3. EL AISLAMIENTO SOCIAL**
soledad - incomunicación

TRES IDEAS A TENER EN CUENTA

1. Envejecer es cambiar

Requiere recursos para adaptarse a los cambios

2. No envejecen a la vez el cuerpo y la mente

No es lo mismo envejecimiento biológico
que envejecimiento psicológico (personalizar)

3. Se envejece más rápidamente cuanto más se aparta uno de lo que le rodea

Apertura al entorno (cercanía y familiaridad)



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

porque vivir es participar

**Ser protagonista de la propia vida,
mantener la autonomía personal y
estar presente en los
acontecimientos sociales**

¿Por qué plantearnos la promoción del envejecimiento activo?

1. Se desea envejecer en casa (sólo 8% resid.)
2. Por la evidencia científica de la prevención
3. Los distintos envejecimientos no dependen sólo de “genes” sino de lo que se hace
4. Para mantener la autonomía conseguida

En definitiva:

Para programar recursos que faciliten la vida independiente y la adaptación a los cambios

EL ENVEJECIMIENTO REQUIERE DAR RESPUESTA A CUATRO NECESIDADES

1.

AUTOCAUIDADO

Mantener y cuidar hábitos saludables

2.

ACTIVIDAD

Desarrollar actividades físicas
Mantener la mente activa (hacia fuera)

3.

RELACIONES

Convivencia, grupos, ejercicio del cuidado

4.

FORMAS DE VIDA

Entorno, vivienda, hábitat

¿Qué proyectos favorecen el envejecimiento satisfactorio?

Promover y estimular el desarrollo personal

- Educar en hábitos saludables físicos, psíquicos y sociales

Fomentar conductas independientes

- Nutrir con recursos para conseguir que en su trayectoria vital se desarrollen ámbitos de autonomía personal

Capacitar para relacionarse con el entorno

- Incorporar en su vida cotidiana su contexto más próximo

Diseñar escenarios de futuro

- Planificar una vida adulta en la que se garantice el bienestar y la calidad de vida ya conseguida

Actividades de prevención

- **Estimulación cognitiva: Preguntar**
- **Ejercitar el lenguaje: Comentar**
- **Actividad física: Salir de entornos habituales**
- **Relaciones sociales: grupos de encuentro, redes**
- **Afrontamiento positivo del envejecimiento**
- **Adaptación del mobiliario familiar**
- **Formación en temas de adultos mayores**
- **Mantener la red de hermanos**

TRES RECOMENDACIONES

1. EL VALOR DE LA ACTIVIDAD

Moverse, salir de entornos habituales

Mantener la mente activa, hacia fuera de uno mismo

2. LA FUERZA DE LA ASOCIACIÓN

Participar, fomentar relaciones, asociarse y dedicar tiempo a estar con otras personas

3. PROMOVER DIVERSIDAD DE ESTÍMULOS

Tener variedad de intereses que requieran desarrollar actividades diversas

Un pensamientos para terminar

“Si las personas llegamos, en parte, a ser lo que se espera de nosotros, las familias también pueden promover o frenar un envejecimiento satisfactorio”

Gracias por escucharme

gonzalo@intersocial.es