LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



1. **La importancia de la prevención de la autonomía personal (I)**

1.1. Indicadores de la pérdida de autonomía personal

Los indicadores de la pérdida de autonomía ayudarán a **determinar** y **valorar** el estado de dependencia de una persona. Hay diferentes grados de dependencia por la que, en cada caso, la presencia de estos indicadores, así como la intensidad con la que se presenten, reflejarán un mayor o menor grado de pérdida; son, por tanto, herramientas útiles para evaluar la autonomía/dependencia de una persona

Los indicadores que aparecen con más frecuencia en los instrumentos de evaluación son aquellos que tienen que ver con el **desempeño de la persona en las actividades básicas de la vida diaria.**

Uno de los aspectos recogidos por la Ley de Dependencia es el baremo o instrumento de valoración de la Dependencia. El resultado de esta valoración influirá en la determinación de los servicios y prestaciones a las que tendrá derecho.

Existen por otro lado escalas y métodos de evaluación de la dependencia basados en la realización de diversas actividades cotidianas y en la necesidad de apoyo para desarrollarlas. Las áreas más frecuentemente incluidas son:

- La necesidad de **ayudas técnicas** para la movilidad.

- Las actividades de **autocuidado** (higiene, excreción, comer, beber, lavarse, vestirse,cuidado de las partes del cuerpo).
- Las actividades de **movilidad** (andar y cambiar de postura).

Indicadores de la pérdida de autonomía personal

Fallos en funciones cognitivas superiores: atención, memoria, orientación, pensamiento y lenguaje.
Alimentación desordenada.
Caídas frecuentes y problemas de equilibrio.
Achaques reiterados en la salud y otros fallos a nivel orgánico.
Falta de motivación y **pérdida de interés** por aficiones, fechas importantes, personas cercanas, etc.
Comportamientos poco adaptativos: irracionales o fuera de contexto (enfados, aburrimiento excesivo, abatimiento repentino, ansiedad injustificada, etc.).
Dificultades en la movilidad (levantarse, acostarse, andar, sentarse…).
Dificultades para el desarrollo de las **actividades de la vida doméstica.**
Dificultades en el desarrollo de las **actividades básicas de la vida diaria,** con especial atención a las de autocuidado (higiene y aseo, vestido, continencia, comida…).

- Modelo que entiende un concepto de **salud mucho más amplio,** cuyo objetivo es **conseguir la mejor calidad de vida posible**
- Se trata de <**actuar antes de>,** atendiendo a los factores de riesgo.
- Educar para la promoción de **hábitos y condiciones de vida saludables.**
- **Mejorar la calidad de vida** de la persona en términos globales. Para ello habrá que seguir un **modelo de atención integral**
- Tener en cuenta aquellos colectivos de la población que presentan una **mayor vulnerabilidad.**
- Ofrecer una adecuada **atención socio-sanitaria.**

Evitar estados de dependencia de mayor grado o dependencias nuevas



Cuanto antes se detecte la situación de dependencia, antes se podrá actuar también frente a ella. Conocer los indicadores de la perdida de autonomía ayudará a una eficaz actuación preventiva, pues facilitará su reconocimiento con grandes posibilidades de actuar a tiempo. De este modo, estos indicadores serán <señales de alarma>

INDICADOR: es una forma de medir o evaluar un criterio determinado. Son como señales para detectar la aparición o la existencia de algo



Debe darse prioridad al **enfoque preventivo de la dependencia**, basado en la atención durante todo el ciclo de vida de las personas mediante programas de **promoción de la salud**

¿Dónde se llevan a cabo?

- En consultas médicas y de enfermería
- En el domicilio del paciente
- En periodos de hospitalización
- En centros sanitarios, comunitarios, o medios de comunicación (en este ultimo caso se llevan a cabo programas de educación para la salud dirigidos a grupos)

Prevención de caídas.
Detección de la demencia (estando alerta a la aparición de los primeros síntomas).
Prevención de la malnutrición en el anciano.
Detección precoz de **alteraciones sensoriales:** visuales, auditivas y olfativas.
Prevención de la **incontinencia urinaria** y **alteraciones del ritmo intestinal.**

Prevención del **uso inadecuado de la medicación.**
Prevención de la depresión debida a aspectos relacionados con la pérdida de autoestima, de sentimientos de soledad, de inutilidad y de ser un estorbo para la familia, etc.

- **Tipos de prevención**

A continuación se describen tres tipos de prevención, aunque la prevención primaria es la que tiene un carácter preventivo realmente mayor, pues es la que se lleva a cabo antes de que la situación o problema haya aparecido.

PRIMARIA	SECUNDARIA	TERCIARIA
• Actuaciones que se llevan a cabo **antes de** que aparezca la situación de dependencia. • Su objetivo es **evitar la aparición** de la dependencia. • Son pilares de este tipo de prevención: – Alimentación adecuada. – Ejercicio físico controlado. – Higiene y aseo personal. – Gestión adecuada del tiempo libre y actividades de ocio. – Descanso.	• Se basa en la **detección precoz** de la situación de dependencia en sus inicios. • Al detectarse a tiempo, su objetivo es que las causas que originan la dependencia **se desarrollen lo más lentamente posible o se frenen.** • Limitar el daño y recuperar la salud y la funcionalidad de la persona.	• Intervenir **una vez que está desarrollada** la situación de dependencia (enfermedad, discapacidad…); se actúa sobre los síntomas y **se evitan situaciones más complejas.** • Objetivos: – La **rehabilitación** (actuando sobre las secuelas o minusvalías). – La **recuperación** (si fuese posible). – La **mejora de la calidad** y esperanza de vida.

En la Figura 2.4 tienes un esquema-resumen que puede ayudarte a repasar todo el contenido sobre prevención visto en este apartado:

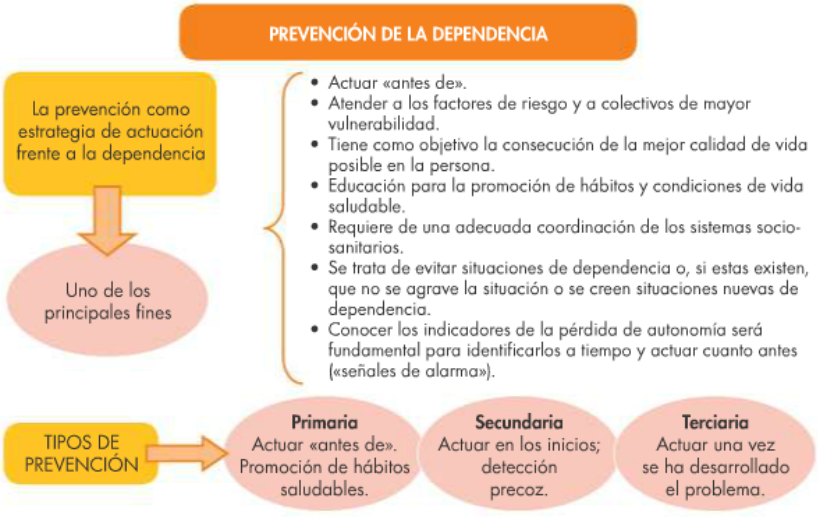


Fig. 2.4. *Cuadro-resumen sobre la prevención de la dependencia.*