



Torrezuri
Atentzio Soziosanitario Osoko Zerbitzuak
Servicios de Atención Integral Socio-sanitaria

Las mujeres españolas tienen siete años más de esperanza de vida que los hombres.

Contenidos

- * Noticias
- * Torrezuri
- * ¿Dónde estamos?

Según informa el Ministerio de Sanidad y Política Social, en la actualidad, las mujeres españolas tienen siete años más de esperanza de vida que los varones (84,4 las mujeres frente a 77,7 los varones).

Sin embargo, esta ventaja no supone mejores condiciones de vida ya que, según estudios recientes sobre las condiciones de vida de las personas mayores en nuestro país, la calidad de vida de las mujeres es considerablemente peor que la de los hombres durante el proceso de envejecimiento.

Cuando se analizan los factores de riesgo durante la vejez como la falta de salud, el nivel de recursos económicos, aislamiento o situación de dependencia, se pone de manifiesto que:

- El 65% de las personas que han obtenido prestaciones o servicios de la Ley de Dependencia, son mujeres.

- Ellas son las que en mayor medida viven solas (el 34% de las mujeres mayores de 80 años viven solas, mientras que entre los hombres de ese grupo de edad, viven solos el 16%).

- Más de la mitad de las mujeres mayores de 65 son viudas o solteras, mientras que el 80% de los varones de ese grupo de edad están casados.

- Las pensiones de las mujeres mayores son casi un 50% inferiores a las de los varones.

- Además, las mujeres se ven afectadas más que los hombres por la enfermedad y tienen peor percepción subjetiva de su salud.

- Mayoritariamente, las mujeres ejercen de cuidadoras de nietos y nietas así como de personas en situación de dependencia hasta edades avanzadas.

- Debido a esta faceta de cuidadoras, son mujeres las que mayoritariamente (el 95%) reciben prestaciones de la Ley de Depen-

dencia, como cuidadoras informales.

Desde el Inmerso están trabajando en el Libro Blanco sobre el Envejecimiento, que podría estar acabado a finales de año y que recogerá los resultados de un conjunto de investigaciones sobre la situación de las personas mayores en España.

Este informe constituirá un diagnóstico y fundamento para la elaboración de un Plan Integral de Promoción del Envejecimiento Activo y Prevención de la Dependencia, cuyas medidas pretenden mejorar la calidad de vida de las mujeres mayores.



El ejercicio es salud a todas las edades.



Para prevenir la aparición de enfermedades asociadas con la edad es fundamental fomentar la actividad física entre los mayores.

En los últimos años la esperanza de vida se ha incrementado espectacularmente, pero en la sociedad actual ya no se trata solo de vivir mucho sino de vivir mejor. Para mantener un buen estado de salud es fundamental que las personas mayores mantengan un ritmo de

vida no sedentario y por ese motivo mientras que no padezcan enfermedades crónicas o agudas se recomienda realizar actividad física moderada al menos 3 veces por semana.

Es recomendable que este ejercicio tenga una supervisión profesional y que vaya precedido de una revisión médica que descarte posibles problemas asociados al ejercicio.

Se aconseja realizar ejercicios aeróbicos como caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar y aunque la intensidad dependerá de la salud del mayor.

Además de retrasar la aparición de problemas cardiovasculares tam-

bién es importante destacar, que el ejercicio disminuye el trabajo respiratorio, la osteoporosis, la ansiedad y la depresión. Además baja el colesterol total y los triglicéridos; mejora la tolerancia de glucosa, facilita la pérdida de peso y retrasa la descalcificación ósea.

Pero no podemos olvidar que además la práctica de cualquier tipo de deporte aumenta la confianza y el equilibrio, evitando así muchas caídas, y permitiendo alargar al máximo una vida independiente y activa.

Se avanza en la comprensión del Alzheimer.

“Los expertos creen que el hallazgo supone un avance hacia la curación”

Dos equipos científicos, uno en el Reino Unido y otro en Francia, han identificado tres nuevos genes relacionados con la enfermedad de Alzheimer, en lo que supone el mayor avance en la investigación de esta enfermedad desde que en 1993 se descubrió que una mutación del gen APOE es responsable del 25% de los casos de la enfermedad diagnosticados.

Esta enfermedad neurodegenerativa, que afecta fundamentalmente a personas mayores de 60 años, se manifiesta en un deterioro de las capacidades cognitivas y alteraciones de conducta. Según la Organi-



zación Mundial de la Salud (OMS), el 0,37% de la población mundial padecía demencia en 2005; se estima que este porcentaje aumente hasta un 0,44% en 2015 y un 0,55% en 2030, a medida que vaya envejeciendo la población.

Con estos nuevos hallazgos se puede comenzar a investigar como eliminar mediante un tratamiento los efectos perjudiciales que estos genes tienen en el desarrollo de la

enfermedad, como por ejemplo la inflamación cerebral, y de esta forma se calcula que se podría llegar a reducir en un 20% la proporción de personas que desarrollan la enfermedad.

La medicina no dispone hoy de un tratamiento eficaz para este tipo de demencia, cuya incidencia aumenta a la par que el envejecimiento de la población, según los datos de la Organización Mundial de la Salud.

En España hay 800.000 enfermos de alzheimer. Se calcula que en 20 años habrá el doble.

La Ministra de Sanidad cree que el sistema de Dependencia puede estar completado en 2012

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, cree que el Sistema Nacional de Atención a la Dependencia puede estar completado en el ejercicio 2011-2012, dos años antes de lo previsto.

Según declaraciones de Jiménez "la ley lleva en vigor dos años y medio, y la consolidación de un derecho subjetivo, como es el derecho de las personas que tienen algún grado de dependencia, lleva un cierto tiempo". "Hay que tener en cuenta que en dos años y medio hemos recibido cerca de un millón de peticiones de personas que pudieran tener el derecho a recibir algún tipo de prestación y, de ellas, se han evaluado más de 800.000, y de esas, se ha reconocido el derecho a 650.000", insistió.

Por su parte, el presidente de la Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales, José Manuel Ramírez, no ve la forma de

adelantar la implantación de la ley como no sea "a costa de incrementar las prestaciones económicas a los cuidadores familiares, como se viene haciendo, a pesar de que esta ayuda está considerada como algo excepcional en la ley". O bien porque los dependientes moderados "tienen un nivel de protección tan bajo que no necesitará mucha inversión, teniendo en cuenta, además, que muchas de estas personas ya están atendidas por los servicios municipales".

Ramírez opina que el "verdadero reto está en la colaboración con las entidades locales para atender a los dependientes moderados, fundamentalmente en el seguimiento de las prestaciones que se conceden, por la proximidad de estas administraciones al ciudadano". "Es imprescindible reforzar los centros de servicios sociales municipales y los sistemas de información de la ley", concluye.



"Este proceso lleva un tiempo y entraña una cierta complejidad hasta que no se ordenan las prestaciones y se consolida el derecho,"

Transformación estratégica de una residencia y centro de día hacia un centro libre de sujeciones.

El pasado 5 de Junio de 2009 la Dra. Ana Urrutia presentó una Comunicación en el Congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y Zahartzaroa (Asociación Vasca de Geriátrica y Gerontología) celebrado en Bilbao.

La comunicación, recoge los resultados del estudio que, han realizado la Dra. Urrutia y la Psicóloga Irune Erdoiza a lo largo de 2 años y medio en la Residencia y Centro de Día Torrezuri de Gernika, estudio cuyos objetivos han sido **eliminar totalmente y con garantías las sujeciones**, mediante la transformación estratégica de la gestión del centro, creando una metodología de trabajo Libera-Ger basada en el modelo EFQM, **utilizar el control y eliminación de sujeciones como indicador de Calidad de Vida y satisfacer la demanda de clientes de trabajar sin sujeciones.**



Los resultados han sido la eliminación de 100% de las sujeciones con garantías; disminución del 19,17% del número total de caídas; 50% de usuarios con alto riesgo de caída mejora 1 ó 2 puntos en los resultados de la Prueba de Tinetti Simplificada; disminución de caídas con consecuencias graves (3 en 2006, 1 en 2007 y ninguna en 2008); 50% de las Auxiliares mejora en los resultados del Inventario de Burnout de Maslach; 100% de las familias

y usuarios (MEC>21) muestran altos índices de satisfacción (4,87/5).

Se ha conseguido eliminar plenamente las sujeciones con garantías mediante una metodología de trabajo y un sistema de gestión en el que se implica a los principales beneficiarios. Se confirma lo ya demostrado en experiencias desarrolladas en EEUU y en la Universidad de Maastrich: Es posible eliminar las sujeciones si el centro se somete a un cambio cultural "no sujeciones" en el que se implique a la dirección, familias y trabajadores.

Estos datos animan al Grupo Torrezuri a externalizar su sistema de trabajo mediante el Proyecto Libera-Ger-Fundación Cuidados Dignos que se quiere iniciar en Vizcaya y extender después al resto del Estado Español y Europa.



TorreZuri

Atentzio Soziosanitario Osoko Zerbitzuak
Servicios de Atención Integral Socio-sanitaria

WWW.TORREZURI.COM

C/ Carlos Gangoi 22
48300 GERNIKA BIZKAIA
Tfno: 94.625.82.88
administracion@torrezuri.com
serviciomedico@torrezuri.com

