



El reto de cuidar y acompañar a los adultos mayores

Una doctora en geriatría lidera un movimiento para humanizar el cuidado de estos seres queridos.

Según datos del Banco Mundial, la esperanza de vida en el mundo se sitúa en una media de 71,89 años. Esta cifra es superada en los cinco continentes, a excepción de África, donde es de 60 años.

Tras este dato más bajo se encuentra Asia, con una media de 72 años, superada por América Latina y el Caribe, con 75; Oceanía, con 77; Europa, con 78; y América del Norte, con 79, según el portal global de estadísticas Statista.

El cambio demográfico marcado por el envejecimiento que han vivido las sociedades en los últimos años supone un nuevo reto. “La mayor esperanza de vida no es una amenaza, es una conquista muy beneficiosa, aunque envejecer no es tarea fácil”, señala la española Ana Urrutia, presidenta de la Fundación Cuidados Dignos y autora del libro Cuidar, una revolución en el cuidado de las personas.

No obstante, destaca esta doctora en geriatría, son necesarias transformaciones sociales en la manera como los profesionales y las familias cuidan a “los más frágiles”.

“Los cuidadores tenemos una obligación moral y social de procurarles un entorno sociocultural dinámico y abierto, acorde con sus recuerdos y deseos, para que vivan su vida con dignidad, aunque eso pueda representar un riesgo”, expone.

La autora pone el foco en la sujeción como eje central de cada capítulo, porque considera que esta práctica refleja cómo cuidamos. “No sujetar habla de dignidad en el cuidado, de cuidado centrado en la persona, de derechos, de calidez y, en definitiva, de humanización al cuidar”.

Por ello aboga por la implantación de un sistema diferente que suponga un cambio de paradigma en el cuidado de las personas, eliminando las sujeciones, tanto físicas como químicas, para garantizar la autonomía del paciente y para que este no se sienta dependiente sino acompañado.

El libro de Urrutia se desarrolla en una estructura organizada a través de historias narradas en primera persona por la autora, fieles a la realidad pero contadas con un toque novelesco que ameniza su lectura y facilita su comprensión.



Todas ellas desprenden la humanidad por la que ella aboga en el cuidado, como la historia de Alba, apodada la 'reina de las caídas' debido a la inestabilidad que le provocaba su cuadro clínico.

Su calidad de vida mejoró cuando su familia aceptó unos cuidados diferentes, en los que se eliminaron las sujeciones. Aunque a priori parecía que asumían un gran riesgo, la experiencia les demostró que su madre se caía igual o menos que antes.

El caso de María era diferente. Su agresividad hizo que su marido, desesperado al no poder controlar su conducta, la llevara a un centro de ancianos. Cada vez que se le acercaba un cuidador le propinaba un bofetón, un puñetazo o una patada, lo cual hacía que viviera atada.

Sin embargo, un equipo con disposición para aprender y grandes dosis de humildad logró cambiar su actitud partiendo del estudio de su personalidad y su vida anterior, y retirando progresivamente sus sujeciones.

No obstante, los acontecimientos hicieron que María tuviera que ser trasladada a otro centro donde no recibió la misma paciencia que en el primero, y volvió a las sujeciones. Ana Urrutia utiliza este ejemplo para defender que la clave del éxito reside en la actitud de los trabajadores, no en las características técnicas del lugar.

Mauro, por su parte, era un joven con una vida prometedora hasta que una enfermedad mental como la esquizofrenia se introdujo en su vida.

Permaneció muchos años sin necesidad de ingresar, pero la muerte de sus padres supuso un golpe muy duro para su estabilidad mental. Luego de épocas de cuidados a base de sujeciones para contener su agresividad, su actitud mejoró en manos del equipo de Ana Urrutia gracias a un sistema de pactos.

Sistema paternalista

El sistema de cuidados vigente en sociedades occidentales es, en palabras de Ana Urrutia, "muy paternalista, y surge de una necesidad de sobreprotección". Considera que se sujeta a los pacientes más por el miedo de los familiares a que se caigan y se hagan daño que porque estos tengan en cuenta la voluntad y los miedos de sus padres o abuelos.



Sala de Prensa

Destaca que, aunque a menudo se argumentan los problemas económicos como impedimento para realizar esa transición, la causa fundamental se encuentra en las personas, en el cambio individual que tiene que desarrollar cada cuidador.

Respetar la autonomía del paciente es fundamental para proteger su dignidad en todas las etapas de su vida. “La autonomía y la capacidad de decidir no son ciento por ciento o nada, y una persona puede ser incapaz para ciertas cosas y tener capacidad para otras”, destaca la doctora.

Y considera que es fundamental respetar la voluntad de la persona en aquellas cuestiones sobre las que puede decidir. “Yo puedo carecer de capacidad para gestionar mi dinero, pero tenerla para decidir qué ropa me gusta, aunque tenga un deterioro cognitivo”.

La experta en geriatría considera que el respeto de esas decisiones protege la dignidad de la persona.

En las cuestiones sobre las que el paciente no puede decidir, la solución es la autonomía por representación, teniendo en cuenta lo que la persona desearía.

“Quien me representa de verdad, teniendo en cuenta mis valores, está desarrollando una autonomía en mí. Y esa es la clave para garantizar la dignidad de una persona acompañada, no dependiente”, concluye la experta.