CAS colectivos acción solidaria

entre

todoCAS

Me quedo en mi casa y en mi entorno

www.ong-cas.org

ÍNDICE

Envejecer es vivir. 2
Ante el envejecimiento. 3
Reivindicaciones de políticas públicas que fomenten la prevención de la dependencia. 4
¿Qué podemos tener en cuenta para prevenir la dependencia?. 5

1. Plan de atención individualizada. 5
2. Dar valor a los saberes y a las experiencias propias para crear un ambiente agradable. 6
3. La labor vecinal. 7
4. Implicarse en asuntos de interés comunitario. 8
5. Cuidados en la salud. 9
6. Ejercicio físico. 11
7. Aprender y hacer. Estimulación cognitiva. 12
8. Cuidar el hogar. Evitar accidentes y caídas. 13

Envejecer es vivir

Envejecer no es un acto voluntario: es la circunstancia intuitiva denominada tiempo la que nos hace, irreparablemente, envejecer. Tampoco es una enfermedad. Tal vez es un proceso cargado de aconteceres y vivencias que transforman nuestro cuerpo y nuestra mente. Envejecer no significa perder el control de nuestra vida, ni envolvernos en una estela de miedos y soledades. Aun sabiendo que los años nos hacen personas más vulnerables, **envejecer es vivir.**

Durante años, en nuestra sociedad, ha predominado un modelo de envejecimiento de corte tradicional. En él, envejecer significaba llegar al final de la vida excluidos de muchos de sus acontecimientos, actividades y placeres; significaba soledad y carga familiar.

En la actualidad están surgiendo lo que podríamos denominar ***modelos emergentes***, visiones que intentan **poner la vida de las personas mayores en el centro**, respetando sus individualidades y escuchando sus opiniones, necesidades, gustos, deseos e ilusiones.

Envejecer no significa perder el control de nuestra vida, ni envolvernos en una estela de miedos y soledades. Aun sabiendo que los años nos hacen personas más vulnerables, envejecer es vivir.

prevención de la dependencia

Envejecer no puede ser sinónimo de pérdida de autonomía, libertad y capacidad de decisión de las personas, sino un reforzamiento de su ser y estar.

Desde CAS apostamos por que el envejecimiento sea un acto de rebeldía y coraje, donde cada persona pueda vivir en su medio y según sus pretensiones. Apoyamos el deseo manifestado por muchas de las personas mayores que viven en el mundo rural de vivir hasta el final **en su casa y en su entorno.**

El transcurrir de los años nos convierte en personas más experimentadas, sabias y conocedoras de los entresijos de la vida. Reivindicamos el papel de las personas mayores como transmisoras de conocimientos y saberes; como referentes pedagógicos de los que aprender y orientadores en la senda de la vida.

Envejecer mejor, y así prevenir la dependencia, es una tarea en la que debemos implicarnos:

- Las personas.
- Las administraciones locales, regionales y nacionales.
- Los servicios sociales.
- Los servicios sanitarios.
- La familia.
- Las organizaciones sociales.

Ante el envejecimiento

Debemos aceptar con naturalidad los cambios que se producen con el paso del tiempo.

- Envejecer no es una enfermedad.
- En el proceso de envejecimiento no hay dos personas iguales; somos únicos e irrepetibles.
- Al finalizar la etapa de estar activos laboralmente llega la jubilación, momento en el que se producen cambios importantes a los que nos debemos adaptar. Se abre otra etapa donde poder desarrollar habilidades, capacidades, ilusiones, deseos...
- El estilo de vida es muy influyente en la **prevención de la dependencia. Cada persona, libremente, debe pensar y diseñar su estilo de vida para su vejez.**

Reivindicaciones de políticas públicas que fomenten la prevención de la dependencia

Se deberá dotar a las entidades sociales implicadas en los territorios de recursos que permitan implantar programas de continuidad, en la prevención y atención a la dependencia.

¿Por qué? Por la experiencia, el conocimiento, la sensibilidad, el afecto y la cercanía con las personas mayores.

Desde la organización Colectivos de Acción Solidaria (CAS), reivindicamos:

- El diseño de políticas de prevención y atención que partan de la opinión y las sugerencias de las personas mayores y de los colectivos implicados.

- La puesta en marcha, de forma estable y continuada, de programas de envejecimiento activo que favorezcan el bienestar de las personas y prevengan la dependencia. En todas las poblaciones, independientemente de su ubicación territorial y número de habitantes.

- Apoyo igualitario y equitativo a todas las organizaciones, asociaciones y grupos de mayores por parte de las administraciones.

- Modelos de urbanismo adaptados, tanto en las zonas públicas y comunes (calles, jardines, plazas...) como en las viviendas, teniendo en cuenta las circunstancias y necesidades de las personas mayores. Se deben diseñar estructuras y elementos que favorezcan la autonomía personal.

- La puesta en marcha de programas de salud que favorezcan hábitos de vida saludables y no el consumo indiscriminado de medicamentos.

- Servicios para las personas mayores públicos y solidarios, sin discriminar a las personas que menos tienen.

- Servicios de transporte adaptados a las características de las personas mayores y que cubran sus necesidades de movilidad.

- Medios de comunicación que favorezcan la imagen de dignidad y respeto a las personas mayores.

- Creación de servicios bancarios que permitan a las personas mayores del mundo rural acceder a sus propios recursos económicos.

¿Qué podemos tener en cuenta para prevenir la dependencia?

1. Plan de atención individualizada.
2. Dar valor a los saberes y a las experiencias propias para crear un ambiente agradable.
3. La labor vecinal.
4. Implicarse en asuntos de interés comunitario.
5. Cuidados en la salud.
6. Ejercicio físico.
7. Aprender y hacer. Estimulación cognitiva.
8. Cuidar el hogar. Evitar accidentes y caídas.

1.- Plan de atención individualizada

Plan de Atención Individualizada: es el conjunto de acciones, métodos, estrategias y actividades destinadas a la atención integral de la persona en base a sus características y necesidades personales, que son necesarias para mejorar así su calidad de vida.

Detectar y valorar necesidades teniendo en cuenta las diferentes áreas de la vida de la persona. Reconocer y poner en valor la singularidad de cada persona mayor y/o dependiente. Contemplar todas las áreas, desde su globalidad y desde su singularidad (su biografía, sus capacidades, su modo de vida, sus expectativas y preferencias en el cuidado, atención y vida cotidiana).

Reconocer y respetar los objetivos o metas más importantes de la persona en el momento actual. Acercarse y saber escuchar lo que realmente es importante para cada persona, en cada momento y circunstancias de su vida; de orientarla, si es preciso, y ser capaces de consensuar un plan de atención, respetando su trayectoria vital, sus vivencias actuales, sus prioridades, etc.

Cumplimiento de sus deseos. Necesidad de empoderar a la persona frente a las circunstancias personales. Hacer que las elecciones vitales estén bajo control de sus intereses y valores, de aquello que realmente le importa, trabajando desde unos objetivos consensuados que orienten la atención. Creer en la posibilidad y capacidad de autodeterminación de las personas. **Cuidar acompañando y apoyando su proyecto de vida.** El proyecto vital proporciona a la persona la experiencia de control sobre aquello que realmente controla, su propia vida, potenciando el empoderamiento y previniendo la indefensión aprendida.

2. Dar valor a los saberes y a las experiencias propias

La herencia no debe estar compuesta únicamente por lo material, sino también por lo intangible.

La vejez es un proceso irreversible que tarde o temprano nos termina llegando a todos, por lo que **no pierdas el tiempo lamentándote de lo mayor que te estás haciendo**, ya que la vejez no es tan mala como la pintan. Muchos estudios realizados con personas mayores señalan que se trata de una de las etapas más felices de sus vidas. La vida es demasiado corta para pasarla quejándonos o aburriéndonos, por lo que aprovechémosla.

Aprovechar los saberes y las experiencias de nuestros mayores es uno de los objetivos para crear un entorno confortable y agradable. Podemos aprender gran cantidad de lecciones con tan solo escuchar aquellos capítulos de su vida que desconocemos e incluso las enseñanzas que extrajeron a lo largo de su vida.

Por desgracia, un suceso dramático al que nos enfrentamos cada día en los pueblos es la pérdida de sabiduría que se ocasiona cada vez que una persona mayor nos abandona: es como si con esas personas perdiéramos un libro para siempre, un libro que incorporaba información valiosísima sobre la tierra, los alimentos, las costumbres y oficios que resultaban clave en el día a día de los pueblos y eran garantía de su supervivencia.

Las personas mayores, en muchas ocasiones, no son escuchadas adecuadamente. No debemos de perder esa tradición que es una pieza clave del aprendizaje. Si somos capaces de dialogar con nuestros mayores integrando nuevos saberes académicos y prácticos, multiplicaremos nuestras opciones de aprender y descubriremos entornos confortables y agradables para todos. Porque, como dice el refrán:

No desprecies los consejos
de los sabios ni de los viejos.

3. La labor vecinal

En CAS tenemos abundantes experiencias de pueblos que han conseguido mantener en la población a personas mayores que estaban abocadas a marchar, en contra de su voluntad, fuera del pueblo a otra vivienda o a un centro residencial. Ello es posible gracias al buen hacer de muchos servicios sociales y ayuntamientos, pero también gracias a la **acción voluntaria** y a la **animación social** realizada por la vecindad. Las ayudas públicas son muy necesarias, pero insuficientes. A raíz de la pandemia de la COVID-19, han salido a la luz multitud de situaciones que encontraron solución gracias la acción voluntaria de alguna persona vecina.

Es importante y urgente **reconocer y visibilizar esta realidad** para estimular el empoderamiento y la autoestima de las personas y las familias que lo hacen posible, en medio de situaciones y sentimientos de soledad, incomprensión e infravaloración. Luchar por corregir que las ayudas públicas se dirijan de forma desproporcionada a empresas y organismos que están contribuyendo a vaciar las casas y los pueblos, dejando en el olvido todo este entramado vecinal tan eficaz.

Hay que reconocer y visibilizar la labor vecinal, porque posibilita a las personas quedarse de forma digna y placentera en su casa y en su pueblo.

Además de reconocer y visibilizar esta labor vecinal, **hay que cuidarla y promocionarla,** porque es el elemento diferencial que posibilita a las personas quedarse de forma digna y placentera en su casa y en su pueblo; constituye la única solución eficaz para multitud de pequeños problemas cotidianos y el bálsamo que nos previene de la soledad no deseada. Es necesario impulsar políticas y recursos públicos con un doble objetivo:

- Apoyar y fortalecer las acciones de ayuda vecinal. Sin el voluntariado es prácticamente imposible que algunas personas permanezcan en su casa.

- Colaborar con las asociaciones locales para la organización de actividades grupales que promuevan la interacción vecinal y las actividades intergeneracionales.

4. Implicarse en asuntos de interés comunitario

Uno de los aspectos importantes para mantenerse sanos física y mentalmente, ocupados y con una actitud proactiva en la vida, es la participación activa en los asuntos de interés público o privado de carácter comunal.

Si las personas mayores participan, por ejemplo, en el concejo del pueblo, se obtendrán muchas ventajas para ellas y para todas las personas que habitan en el municipio.

Las personas mayores se benefician de llevar una vida activa física y mentalmente. Asumiendo, por ejemplo, la tarea de hablar con la gente del pueblo, arreglar asuntos, incluso salir del pueblo para hablar con la Diputación, etc. Para ello hay que mantener la mente despierta y abierta, condición necesaria para resolver los problemas, y hacerlo de la forma más diplomática posible (pues actúan como representantes de su pueblo), valorando qué acciones son buenas para la población y para el pueblo, para su crecimiento y, en definitiva, para la búsqueda de la felicidad de sus habitantes.

Por otro lado, el municipio se aprovecha del conocimiento de las personas mayores sobre sus vecinos, sus necesidades, gustos y anhelos, incluyendo el conocimiento que da la experiencia de los años vividos: conocer cómo se pueden aprovechar mejor los recursos, por ejemplo. En ocasiones es más importante saber cómo no se han de hacer las cosas, que saber cómo hacerlas.

La **convivencia intergeneracional** es imprescindible hoy y siempre. La juventud puede aportar sus valores, ideas y formas de hacer. Las personas mayores aportan las suyas, igualmente importantes y complementarias.

Por último, cabe destacar que la participación e implicación de las personas mayores en la toma de decisiones públicas, dando su punto de vista, les otorgará voz para estar presentes y reivindicar sus necesidades; necesidades que, por otra parte, suelen olvidarse o dejarse de lado.

Esto sucede de la misma manera con su implicación en otro tipo de entidades: asociaciones culturales que mueven los pueblos, asociaciones de vecinos que reivindican mejoras para los barrios, comunidades de vecinos que mejoran los inmuebles, etc.

Desde aquí animamos a las personas mayores a participar en la vida pública para que, entre todas, podamos revitalizar nuestros pueblos y barrios, conseguir una mayor calidad de vida y que nuestros pueblos no desaparezcan por muerte dulce.

5. Cuidados en la salud

Cuidados Sanitarios

En las sociedades modernas tendemos a relacionar envejecimiento con enfermedad, achaques, dolores y problemas. Es importante no asociar la vejez con la pérdida de iniciativa, necesidad de acatar la voluntad de los hijos y comienzo de una etapa de inactividad y dependencia. En las últimas décadas se ha mejorado la calidad de vida entre nuestros mayores. Entre los 65 y 74 años nos encontramos con personas sanas, autónomas y activas.

En este proceso de envejecimiento existen una serie de aspectos, relacionados con los cuidados médicos, que debemos tener en cuenta (*Guía de Cuidados de Salud Para Adultos Mayores del Programa del Adulto Mayor, de la Dirección de desarrollo institucional-2011*):

- **Vacunas.** Es recomendable ponerse algunas vacunas como la de la gripe, la COVID-19, etc.
- **Sueño.** Es importante tener unos hábitos de sueño adecuados para evitar el insomnio y descansar adecuadamente. Pueden afectar al sueño algunas enfermedades o el consumo de ciertos medicamentos.
- **Hipertensión arterial, diabetes y colesterol.** La falta de actividad física, el tabaquismo, la obesidad o la mala alimentación pueden aumentar el riesgo.
- **Estreñimiento.** El estreñimiento puede aumentar con la edad. Contribuyen a ello algunos factores como el efecto de algunos medicamentos, una hidratación inadecuada, el sedentarismo, el bajo consumo de fibra y frutas.
- **Cuidado de la piel.** La piel con la edad se seca y pierde elasticidad. Se recomienda el uso de cremas hidratantes.
- **Cuidado de los pies.** Los pies pueden tener problemas por causa de enfermedades, la mala circulación, las consecuencias de uñas mal cortadas o el uso de zapatos inadecuados. Los problemas en los pies son a veces la primera señal de problemas de salud como la artrosis, la diabetes, trastornos neurológicos o circulatorios.

- **La audición.** Se aconseja hacer controles una vez al año.
- **Visión.** Los problemas oculares que pueden afectar a la visión más frecuentes son las cataratas, el aumento de la presión dentro del ojo, glaucoma y el daño de la retina por la diabetes o hipertensión arterial mal controlada.
- **Salud bucodental.** Cuidado de las caries y de las encías.
- **Hacer un uso responsable de los medicamentos.**
- **Vigilar la salud mental:** depresión, alzhéimer, demencia, etc.

La alimentación

Una alimentación saludable significa consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras (frutas, verduras y granos enteros).

Una buena alimentación nos puede aportar salud, así como bienestar físico y emocional.

Una buena alimentación nos puede aportar salud, así como bienestar físico y emocional; puede ayudarnos a aprender y trabajar mejor y a prevenir diferentes enfermedades o dolencias.

Para que la alimentación sea completa tiene que ser:

- **Sana**: si la mayoría de los alimentos que comemos son naturales y frescos, más nutrientes tendrán, más propiedades nos aportarán y más beneficiosos serán para nuestro organismo.
- **Equilibrada:** equilibrar la ingesta de alimentos con los nutrientes que necesitamos.
- **Racional:** comida sana, equilibrada y variada, observando lo que nos aporta y cómo nos sentimos. Llevar a la práctica de vez en cuando la frase:

Desayuna como un rey,
come como un príncipe
y cena como un mendigo.

Es bueno recordar algunas pautas:

- Comer gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Dar importancia al desayuno.
- Observar los cambios de peso o síntomas físicos, escuchar a nuestro cuerpo.
- Comer despacio, poniendo atención y siendo consciente de los sabores, olores y colores, para que podamos digerir mejor.
- Moderar el consumo de azúcares, harinas, etc. Equilibrar con alimentos integrales.
- Beber agua, infusiones, caldos, etc. para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Darnos una alegría de vez en cuando.

6. Ejercicio físico

La actividad física regular es la principal estrategia para envejecer de la manera más saludable y correcta.

Una vida más larga tiene que acompañarse de mejor salud, más participación y seguridad. La entrada en la vejez a través de la jubilación se reconoce como un momento para llevar a cabo nuevos proyectos, cuidar la salud y disfrutar de cosas nuevas. Es inevitable que ocurran procesos fisiológicos de envejecimiento que afecten a las capacidades físicas, tales como la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea o la eficiencia cardiopulmonar. Sin embargo, no hay que olvidar que nuestro cuerpo puede mejorar sus capacidades físicas incluso en edades avanzadas *(Fundación Siel Bleu: Actividad física adaptada para todos)*. Así, podemos concentrarnos en aquellos factores sobre los que podemos incidir:

- **Factores sociales:** hemos de plantearnos qué tipo de sociedad queremos ser, qué servicios reclamamos, qué valores fomentamos.
- **Factores predictivos:** una dieta equilibrada, ejercicio físico regular, actividad mental, no fumar y no beber alcohol abusivamente.

Pensar en una vejez activa supone trabajar, de manera individual y colectiva, por nuestros mayores y por nuestro propio futuro. Con un objetivo claro: lograr una vejez que valga la pena vivir *(Instituto de Religiosas de San josé de Gerona)*.

La OMS define el **envejecimiento activo** como «el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen».

La **actividad física regular** es la principal estrategia para envejecer de la manera más saludable y correcta y el medio más eficaz para retrasar la discapacidad. Es por eso por lo que el ejercicio, como se ha dado a conocer en los últimos años, reporta grandes beneficios. Realizar ejercicios de estimulación física y mental para personas con gran dependencia también es importante para mantener las capacidades el mayor tiempo posible.

7. Aprender y hacer: estimulación cognitiva

Mantener la actividad, adaptándola según pasan los años, es imprescindible para el mantenimiento de la autonomía personal.

Como hemos visto anteriormente, el ejercicio físico es importante, aunque debe de ir unido a la **estimulación de la actividad mental y de la memoria**, para ralentizar y/o evitar el deterioro de la orientación, la concentración, la atención, el lenguaje, etc., que pueden aparecer en el proceso de envejecimiento.

Los principales objetivos deben ser:

- Mantener y/o mejorar las habilidades cognitivas y su funcionamiento.
- Favorecer la existencia de estímulos en el entorno.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

La estimulación cognitiva debe de estar adaptada a la propia persona, sus conocimientos y capacidades. Puede realizarse de **manera individual o en grupo** (con familia, amigos, vecinos de la localidad, etc.); de manera grupal, además, se pueden realizar actividades que fomenten la comunicación, la convivencia y posibiliten espacios de ocio integrador.

Las actividades pueden ser de contenidos muy variados: actividades culturales, de ocio, orientación, atención, memoria, lectoescritura, cálculo, música, etc. Lo ideal es que encajen con los gustos de la persona y hacerlo a través de una labor integral, que trabaje todas esas áreas.

El aprendizaje de nuevos conocimientos, profundizar en un tema concreto, etc. implican una **mejora de la creatividad, la autoestima y de la motivación,** que pueden paliar sentimientos de soledad, muy presentes en la vida de algunas personas mayores y genere un ambiente estimulante.

8. Cuidar el hogar: evitar accidentes y caídas

El hogar es el lugar donde un individuo o grupo de individuos habita, creando en ellos la sensación de seguridad y calma.

Planifica la adaptación del hogar, sin que tenga que ser un proceso inmediato y radical ni una transformación traumática.

Adaptar la vivienda no es convertirla en algo ajeno. Debemos tener la sensación de seguir en nuestro hogar, rodeados de recuerdos y de las cosas que nos gustan y que aportan identidad.

Adaptar la vivienda no es convertirla en algo ajeno.

CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA VIVIENDA SEGURA

En dormitorios, zonas de estar y otras estancias, en general

- Procurar dejar suficiente espacio entre los muebles, de forma que no obstaculicen el paso entre los mismos.
- Es preferible que los cantos y esquinas de los muebles, cajones y armarios sean redondeados, especialmente si son metálicos o acristalados.
- Comprobar que las fijaciones de los cabeceros de las camas, los espejos y las estanterías se encuentran bien sujetas. Instalar junto a la cama alguna barandilla, empuñadura o asidero, que sirva de apoyo.
- Eliminar obstáculos que dificulten el paso y la movilidad: macetas, mesitas poco estables, alfombras, etc.
- Contar con habitaciones bien iluminadas que faciliten una buena visión, evitando el riesgo de caídas, y permitan un ambiente más cómodo y acogedor.
- Adquirir sensores de luz que detecten el movimiento, ideales para pasillos o salas de estar.

- El dormitorio, preferiblemente, en la planta baja y cerca del baño, con interruptores de luz en la entrada y al lado de la cama con adhesivos fosforescentes para hacerlos visibles. La cama debe estar levantada del suelo al menos 20 cm (lo ideal es que su altura se aproxime al máximo a la de una silla de ruedas, 45 a 50 cm).

En las escaleras y las zonas de paso

- Revisar y reparar escalones y barandillas. Adaptar las instalaciones con rampas, barandillas o pasamanos adecuados.
- Evitar el abrillantado y encerado de los suelos, pues pueden volverlos deslizantes.
- Prestar especial cuidado cuando se utilicen escaleras de caracol.
- Apoyarse con una mano en la barandilla de la escalera es una buena costumbre.
- Colocar pegatinas o bandas opacas sobre las puertas de cristal transparente.
- Los pasillos y pasos deben tener una anchura libre mínima de paso de 1,10 m. El espacio mínimo necesario para zonas de giro es de 1,5 m.
- El tamaño de las puertas debe facilitar el paso en caso de utilizar silla de ruedas y poder retirar en caso necesario. Se recomienda de al menos 80 cm.

En la cocina y tareas de limpieza

- Recoger inmediatamente cualquier producto derramado y secar el suelo ante la presencia de líquidos y humedades.
- En casa y, sobre todo, en la cocina, se debe usar un calzado cómodo, bajo y bien ajustado.
- Colocar topes en los cajones de muebles, para que no salgan de sus raíles, y procurar cerrarlos, al igual que las puertas de armarios y alacenas.
- No sobrecargar los estantes de los armarios y colocar los recipientes más pesados y de uso frecuente en las baldas inferiores.
- No subir sobre banquetas plegables, sillas o taburetes inestables. Recurrir, preferentemente, a escaleras tipo tijera.
- Nunca aumentar la altura de una banqueta o de una escalera colocándola encima de una mesa o sobre otros objetos voluminosos.

- No intentar alcanzar rincones alejados desde una escalera o taburete ni haciendo equilibrio sobre un pie.

- Manejar con precaución los muebles plegables, portátiles, extensibles o abatibles, como mesas, tablas de planchar, puertas de lavavajillas, etc., con riesgo de causar atrapamientos de manos o dedos.

- En la cocina, instalar placas de inducción y detector de humos (este último es fácil y barato de instalar y emite una señal sonora). La mejor opción es la distribución de los muebles en forma de L, ya que permite tener siempre un punto de apoyo durante los desplazamientos.

En el cuarto de baño

- Colocar delante de la bañera, o cualquier zona expuesta a humedad y salpicaduras, las alfombrillas antideslizantes que convengan.

- Mantener secos los suelos, recogiendo inmediatamente el agua y ventilando el cuarto en caso de acumulación de vaho y humedad.

- No andar descalzo ni con los pies mojados.

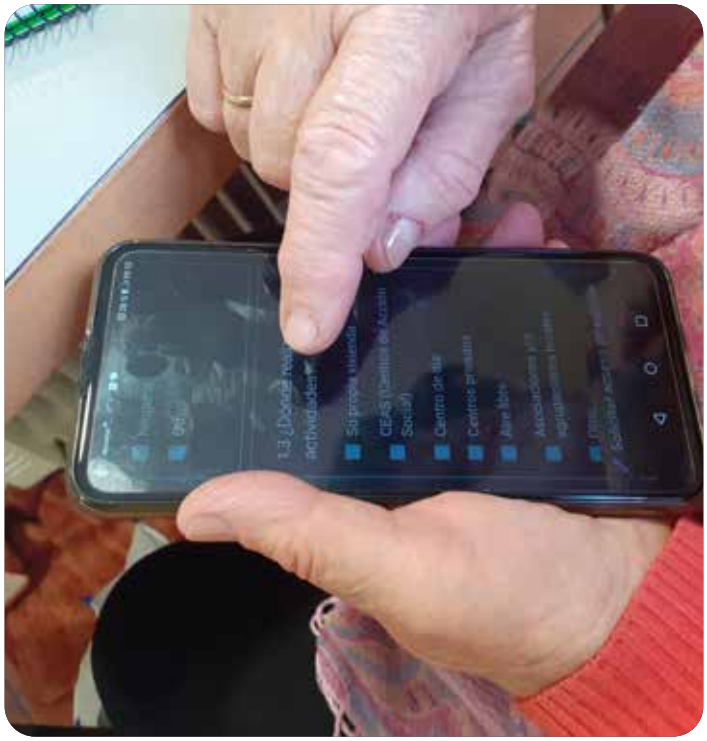
- En el baño, poner plato de ducha o suelo de ducha antideslizante e instalar una barra de sujeción que permita entrar, salir y desplazarse, y que nos sirva de apoyo, al igual que en el inodoro. No olvidar dejar la toalla o albornoz lo más cerca posible y a una altura conveniente.

- Se recomienda que la puerta del baño sea corredera o abra siempre hacia afuera, para evitar que quede bloqueada en caso de que el usuario sufra alguna caída en el interior. Las guías de puertas correderas deben estar en la parte superior para evitar tropiezos.

Otros consejos

- Para la accesibilidad a la vivienda eliminar bordillos, rebajar aceras o colocar rampas antideslizantes (estas serán como mínimo de 75 cm) y la relación longitud/altura no debe exceder del 8%. Si se tratara de suelo público, deberá comunicarse al ayuntamiento.

- Acceso al teléfono permanente. Es preferible usar inalámbricos y con números grandes para ver con facilidad.



El desarrollo de hogares digitales, será con el tiempo un firme aliado para facilitar una vida independiente, proporcionando seguridad, comodidad, confort, ahorro energético y comunicación.

La sociedad de los cuidados, el reto de una nueva forma de vivir

La dependencia es, sin duda, carencia y limitación. Es la pérdida irreversible de la autonomía personal, un signo de nuestra fragilidad como seres humanos.

Sin embargo, desde Colectivos de Acción Solidaria, proponemos otra mirada, más en profundidad, sobre la realidad de la dependencia, capaz de descubrir, más allá de las apariencias superficiales, lo que de positivo puede aportar la experiencia de los cuidados para el enriquecimiento personal y la transformación social.

Cuidar a quienes antes nos cuidaron, acunar de mayores a quienes nos acunaron siendo niños, es un gesto de gratitud y profundo amor. Hacernos cargo de las personas más vulnerables y dependientes nos reconcilia con nuestro mejor yo, generoso y altruista.

Cuidar al otro es dar y recibir, un proceso de ida y vuelta que nos enriquece recíprocamente. Quienes han cuidado a alguien, con amor, no se habrían imaginado nunca todo lo que iban a recibir: afecto, cercanía y confianza, paciencia infinita, delicadeza en el trato, entereza ante los contratiempos y sinsabores, inteligencia emocional, sabiduría para afrontar la vida, etc.

El sistema mercantilista, dominado por la lógica de la rentabilidad y el beneficio económico, nos ha llevado a una crisis de civilización, a un mundo despiadado donde se descarta a miles de seres humanos, los más débiles e indefensos. Poner el cuidado de las personas en el centro nos humaniza y nos fortalece como comunidad, fundamentada en los valores éticos que quizá, a veces, hemos dejado de lado. El reto mayor al que nos enfrentamos es, tal vez, construir un nuevo modelo de sociedad y recuperar otra forma de vivir basada en el cuidado de la vida humana y, por ello mismo, en el cuidado de la Tierra, nuestra casa común.

SUBVENCIONADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Revista *EntretodoCAS*
Número especial *Me quedo en mi casa y en mi entorno-*
Depósito Legal: SG199/2015

www.ong-cas.org