

# *Módulo 1*

**Servicio doméstico  
orientado al mayor  
centrado en la  
persona**



- ▶ Conocimiento de las formas actuales de hacerse mayor
- ▶ Comprensión del papel del empleo doméstico en los cuidados que retrasan el envejecimiento y la fragilidad, según el modelo de atención centrado en la persona
- ▶ Identificación de las necesidades de la persona mayor que atendemos
- ▶ Realización de los cuidados bajo la supervisión de los profesionales que intervienen en la atención al mayor

---

#### OBJETIVOS:

- Comprender el proceso de envejecimiento y cómo los cambios en la sociedad han influido en la percepción y el valor de la vejez.
- Analizar los estereotipos comunes sobre la vejez y cómo pueden afectar la atención y el apoyo proporcionado a las personas mayores.
- Reflexionar sobre la importancia de la independencia y la autonomía personal en el envejecimiento, y cómo promover un envejecimiento activo y saludable.
- Explorar el modelo de atención centrado en la persona y cómo puede aplicarse al cuidado de las personas mayores en el ámbito doméstico.
- Identificar las necesidades físicas, cognitivas y afectivas de las personas mayores, y cómo pueden abordarse a través de un enfoque integral y personalizado.
- Examinar el papel del empleo doméstico en la atención y el apoyo a las personas mayores, incluidas sus responsabilidades y funciones en relación con la salud y el bienestar.
- Entender la importancia del trabajo en equipo y la coordinación entre los diferentes profesionales involucrados en la atención a las personas mayores.

- Conocer cómo desarrollar e implementar un plan de cuidados basado en las necesidades y objetivos individuales de la persona mayor, teniendo en cuenta las orientaciones médicas y sociales.
- Reflexionar sobre el concepto de cuidado digno y cómo aplicarlo al cuidado de las personas mayores en el ámbito doméstico.
- Familiarizarse con los servicios y recursos disponibles para apoyar a las personas mayores y mejorar su calidad de vida en el entorno doméstico.



## 1. CONOCIMIENTO DE LAS FORMAS ACTUALES DE HACERSE MAYOR

El conocimiento de las formas actuales de hacerse mayor implica comprender cómo la sociedad y las personas envejecen en el contexto contemporáneo. Esto incluye tener en cuenta factores demográficos, sociales, culturales y de salud que influyen en el envejecimiento y las necesidades de las personas mayores. Algunos aspectos clave a considerar son los siguientes:

- Cambios demográficos. El envejecimiento de la población es un fenómeno global, con un número creciente de personas mayores debido a la mayor esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad. Esto plantea desafíos en términos de recursos y servicios necesarios para satisfacer las necesidades de una población envejecida.
- Diversidad en el envejecimiento. Las experiencias de envejecimiento pueden variar significativamente según factores como el género, la etnia, el nivel socioeconómico y la salud. Es importante reconocer y respetar estas diferencias al proporcionar cuidados y apoyo a las personas mayores.
- Cambios en las estructuras familiares y sociales. Las transformaciones en las estructuras familiares y sociales, como el aumento de las familias monoparentales y la disminución de las redes de apoyo, pueden afectar el cuidado y el apoyo disponible para las personas mayores.
- Autonomía y calidad de vida. Las personas mayores desean mantener su autonomía y calidad de vida tanto como sea posible. Esto implica respetar sus deseos y necesidades individuales, así como proporcionar cuidados y servicios que les permitan mantener su independencia y participación en la sociedad.

El servicio doméstico orientado al mayor centrado en la persona tiene como objetivo ofrecer un apoyo personalizado y flexible que se adapte a las necesidades y preferencias individuales de las personas mayores. Esto puede incluir asistencia en actividades de la vida diaria, como la higiene personal, la alimentación, el cuidado de la salud, la movilidad, el ocio y la participación social. Al adoptar este enfoque centrado en la persona, se busca mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, respetando su dignidad y sus derechos.

## 1.1 Cambios en la sociedad actual y en el proceso de hacerse mayor. Valor social de la vejez

Los cambios en la sociedad actual han influido significativamente en el proceso de hacerse mayor y en la percepción de la vejez. Algunos de estos cambios son los siguientes:

- Avances médicos y tecnológicos. Los avances en la medicina y la tecnología han contribuido a una mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida para las personas mayores. Esto ha permitido a muchas personas envejecer con más salud y disfrutar de una vida activa y participativa durante más tiempo.
- Cambio en las perspectivas sobre el envejecimiento. A medida que la población envejece, hay un creciente reconocimiento de la importancia de mantener una actitud positiva hacia el envejecimiento. Se ha empezado a valorar la experiencia, la sabiduría y las habilidades que las personas mayores pueden aportar a la sociedad.
- Cambios en las políticas sociales y de salud. En respuesta al envejecimiento de la población, muchos países han implementado políticas y programas destinados a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, promoviendo el envejecimiento activo, la inclusión social y el acceso a servicios de salud y cuidado de calidad.

El **valor social de la vejez** es un tema fundamental en la actualidad, y puede tomar diversas formas:

- Experiencia y sabiduría. Las personas mayores aportan la riqueza de los conocimientos y experiencia acumulados a lo largo de su vida. Pueden ser una fuente invaluable de orientación y apoyo para las generaciones más jóvenes.
- Contribución económica. Muchas personas mayores continúan trabajando y participando en actividades económicas, lo que contribuye al desarrollo y la prosperidad de la sociedad en general.
- Transmisión de valores y cultura. Las personas mayores desempeñan un papel crucial en la transmisión de valores, tradiciones

y cultura a las generaciones más jóvenes. Esto ayuda a mantener y fortalecer la identidad cultural y el sentido de pertenencia en una comunidad.

- Apoyo intergeneracional. La participación activa de las personas mayores en el cuidado de sus nietos y otros familiares jóvenes puede proporcionar apoyo emocional y práctico a las familias. Esto, además, puede ser una fuente de satisfacción y bienestar para las personas mayores.



*Los mayores pueden aportar mucho*

### **Toma nota:**

Reconocer y valorar la vejez en la sociedad es fundamental para promover el respeto, la inclusión y la igualdad de oportunidades para las personas mayores. Adoptar un enfoque centrado en el cuidado y el apoyo a las personas mayores contribuye a mejorar su calidad de vida y bienestar, al tiempo que se reconoce su dignidad y su valioso papel en la sociedad.

## **1.2 Estereotipos en tono a la vejez**

Los estereotipos en torno a la vejez son preconcepciones generalizadas y simplificadas sobre las personas mayores que, a menudo, son negativas e inexactas. Estos estereotipos pueden tener un impacto negativo en la forma en que las personas mayores son percibidas

y tratadas en la sociedad y pueden contribuir a su discriminación. Algunos de los estereotipos más comunes asociados a la vejez son los siguientes:

- Frágiles, débiles y dependientes. Uno de los estereotipos más comunes es que las personas mayores son frágiles, débiles y dependientes de los demás para todas sus necesidades. Si bien algunas personas mayores pueden enfrentar desafíos de salud y movilidad, muchas otras son activas, autosuficientes y capaces de cuidar de sí mismas.
- Incapacidad para aprender o adaptarse. Otro estereotipo es que las personas mayores son incapaces de aprender cosas nuevas o adaptarse a cambios en su entorno, especialmente en relación con la tecnología. En realidad, muchas personas mayores son capaces de adquirir nuevas habilidades y conocimientos y pueden beneficiarse del uso de las nuevas tecnologías.
- Menos productivos y valiosos. A menudo, se asume que las personas mayores son menos productivas y valiosas para la sociedad que las personas más jóvenes. Sin embargo, las personas mayores pueden aportar experiencia, habilidades y sabiduría a sus trabajos, comunidades y familias.
- Grupos homogéneos. Se tiende a tratar a las personas mayores como un grupo homogéneo, ignorando la diversidad de experiencias, habilidades y preferencias que existen entre ellas. Es importante reconocer y respetar las diferencias individuales entre las personas mayores y no asumir que todas tienen las mismas necesidades o deseos.
- Siempre enfermos. Existe el estereotipo de que las personas mayores están siempre enfermas y requieren atención médica constante. Aunque es cierto que algunas personas mayores pueden enfrentar problemas de salud crónicos, muchas otras disfrutan de una buena salud y llevan vidas activas.

Es esencial abordar y desafiar estos estereotipos para promover una visión más justa y equitativa de la vejez. Esto puede lograrse a través de la educación, la promoción de imágenes y narrativas positivas de personas mayores en los medios de comunicación y la promoción del envejecimiento activo y saludable. Al reconocer y valorar la diversidad y las contribuciones de las personas mayores en

nuestra sociedad, podemos trabajar juntos para combatir el etarismo y mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

### **Toma nota**

Los estereotipos sobre la vejez, como la idea de que todas las personas mayores son frágiles y dependientes, pueden tener un impacto negativo en la forma en la que se les proporciona la atención y el apoyo. Es importante reconocer y desafiar estos estereotipos para garantizar un cuidado adecuado y centrado en la persona.

## **1.3 Mayores con proyecto vital. De la madurez a la fragilidad**

Los mayores con un proyecto vital son **aquellos que tienen metas, deseos y aspiraciones que desean cumplir en su etapa de vida actual y futura**. Mantener un proyecto vital es fundamental para promover el bienestar, la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores. Estos proyectos pueden incluir intereses personales, actividades de ocio, relaciones sociales, compromisos familiares, roles laborales o de voluntariado, entre otros.

El proceso de envejecimiento es dinámico y se caracteriza por diferentes etapas, desde la madurez hasta la fragilidad. Es importante tener en cuenta estas etapas y sus características al diseñar y ofrecer servicios y apoyos para las personas mayores:

- **Madurez.** Esta etapa se refiere al período en el que las personas mayores aún **son activas, independientes y capaces de participar en diversas actividades y roles sociales**. En esta fase, es crucial fomentar el envejecimiento activo, promoviendo la participación en actividades físicas, mentales y sociales que ayuden a mantener la salud y el bienestar. Los mayores en esta etapa pueden continuar desarrollando y adaptando sus proyectos vitales según sus intereses, habilidades y necesidades.



- **Transición.** La etapa de transición es cuando las personas mayores **comienzan a experimentar un declive en su salud, movilidad o capacidades cognitivas.** Durante esta fase, es esencial proporcionar apoyo y recursos adecuados para ayudar a las personas mayores a adaptarse a estos cambios y a mantener su autonomía y calidad de vida tanto como sea posible. Esto puede incluir servicios de atención domiciliaria, programas de rehabilitación o apoyo para la adaptación del hogar.
- **Fragilidad.** La fragilidad es una etapa en la que las personas mayores **pueden experimentar una mayor vulnerabilidad y dependencia** debido a la disminución de sus capacidades físicas, mentales o sociales. En esta fase, es fundamental ofrecer servicios y apoyos centrados en la persona que se adapten a las necesidades y preferencias individuales de las personas mayores. Esto puede incluir cuidados paliativos, atención médica especializada y apoyo emocional para las personas mayores y sus familias.

En todas estas etapas, es fundamental tener en cuenta los proyectos vitales de las personas mayores y proporcionar un entorno y apoyo que les permita seguir desarrollando y adaptando sus metas y deseos. Al adoptar un enfoque centrado en la persona y respetar la dignidad y autonomía de las personas mayores, podemos contribuir a mejorar su calidad de vida y bienestar a lo largo de todo el proceso de envejecimiento.

## 1.4 Cultura de la independencia y autonomía personal. Envejecimiento activo

La cultura de la independencia y la autonomía personal es un concepto clave en el envejecimiento activo, que se refiere al proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a medida que las personas envejecen. **Fomentar la independencia y la autonomía es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y promover su bienestar emocional, físico y social.**

El envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de que las personas mayores tienen el derecho y la capacidad de tomar decisiones sobre su vida, y que deben ser apoyadas para mantener y

desarrollar sus habilidades y conocimientos a lo largo del tiempo. Esto implica fomentar una actitud positiva hacia el envejecimiento y valorar las contribuciones de las personas mayores en la sociedad.

Algunas estrategias para promover la cultura de la independencia y la autonomía personal en el envejecimiento activo incluyen lo siguiente:

- Fomentar la salud y la prevención. La promoción de estilos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio físico regular, control del estrés y abstinencia de hábitos nocivos, es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. Las personas mayores deben tener acceso a información y recursos que les permitan adoptar y mantener comportamientos saludables.
- Facilitar el aprendizaje y la educación a lo largo de la vida. Las personas mayores deben tener oportunidades de aprender y adquirir nuevas habilidades, tanto para mantener su empleabilidad como para enriquecer su vida personal. Los programas de educación para adultos y la promoción del aprendizaje intergeneracional pueden ser útiles para apoyar el desarrollo continuo de las personas mayores.



*Los mayores también pueden aprender nuevas habilidades*

- Promover la participación social y el voluntariado. La participación en actividades sociales, culturales y comunitarias puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores y contribuir a su sentido de pertenencia y autoestima. El voluntariado también puede ser una forma significativa de participación social y una oportunidad para compartir habilidades y conocimientos con otros.
- Adaptar el entorno físico y social. Para facilitar la independencia y la autonomía de las personas mayores, es importante garantizar que el entorno físico y social sea accesible y seguro. Esto puede incluir el diseño de viviendas adaptadas a las necesidades de las personas mayores, la provisión de transporte público accesible y la creación de espacios públicos seguros y atractivos.
- Fomentar el apoyo y la inclusión. Las personas mayores deben sentirse incluidas y apoyadas en sus comunidades. Esto implica combatir el estigma y los estereotipos en torno al envejecimiento, así como promover el respeto y la comprensión entre las diferentes generaciones.

La cultura de la independencia y la autonomía personal en el envejecimiento activo es pues esencial para garantizar que las personas mayores puedan mantener su calidad de vida y continuar contribuyendo a la sociedad de manera valiosa y significativa. A través de políticas y programas inclusivos que promuevan la salud, la educación, la participación social y el apoyo, podemos fomentar una visión positiva del envejecimiento y mejorar el bienestar de las personas mayores.

## **1.5 Envejecer con salud. Fomento de estilos de vida saludables**

Envejecer con salud implica adoptar y mantener un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida, lo que puede contribuir a una mejor calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas y aumentar la longevidad. Fomentar estilos de vida saludables en personas mayores es crucial para garantizar un envejecimiento activo y satisfactorio. A continuación, se presentan algunas estrategias para promover estilos de vida saludables en el envejecimiento: