

El centro de salud de Vite enseñará a envejecer y se ocupará de las cuidadoras

Vicepresidencia de Igualdade y Sanidade financian la iniciativa, pionera en Galicia

J. G. | 30/12/2007

Más de dos mil usuarios del total de 9.953 que reciben asistencia en el centro de salud de Vite se beneficiarán a partir de enero de un programa pionero en Galicia, orientado a las personas de edades más avanzadas y a sus cuidadoras. Esta experiencia piloto, que si resulta positiva podría ampliarse a otros lugares de Galicia, la financian la Vicepresidencia de Igualdade y la Consellaría de Sanidade, explica la trabajadora social Isabel Redondo, que coordina las actividades. También intervienen directamente la enfermera Isabel Veiguela y el médico de familia y director del centro Manuel Bacariza.

La iniciativa se denomina **Programa de prevención de la dependencia en atención primaria de salud: envejecimiento activo y saludable**, y consta de dos proyectos.

El más numeroso será «Salud y ocio en la tercera edad», que informará a las 2.090 personas -1.083 mujeres y 1.007 varones- entre 55 y 75 años que acuden al centro de salud de Vite sobre formas de vida saludables y la utilización del tiempo libre de un modo satisfactorio, para retardar el deterioro físico y mental, y prevenir así la dependencia. El objetivo que se persigue, según explica Isabel Redondo, es «aumentar al menos un 30% las personas mayores que lleven una alimentación saludable con la modificación de actitudes; y aumentar al menos en un 40% la información sobre cómo utilizar el ocio y el tiempo libre, con el fin de disminuir el deterioro físico y mental y el aislamiento social».

Muchas personas mayores dedican el tiempo libre principalmente a ver televisión y escuchar radio, y su actividad física se reduce a pequeños paseos y a hacer la compra. Este estilo de vida, básicamente sedentario, puede favorecer el deterioro físico y mental y disminuir la autonomía para valerse por si mismos, sobre todo si se acompaña de una alimentación poco saludable.

Cuidar a cuidadoras

Otra actuación será prevenir el deterioro psicosocial de las personas cuidadoras, que en el caso de Vite son mayoritariamente mujeres (un 67,7% de los casos), con una edad media próxima a los 62 años. Predominan las hijas (el 47,1%) y convivientes con quienes precisan de los cuidados.

El centro de salud de Vite asiste a 150 personas encamadas, que no pueden valerse por si mismas y necesitan atenciones permanentes. Las cuidadoras padecen sobre todo problemas osteoarticulares (un 52,9%) y malestar psíquico relacionado con la ansiedad y depresión (un 41,2%), debido a la presión que ocasiona el estar pendiente de forma continuada de la persona cuidada.

La iniciativa para este colectivo intentará informarles sobre los recursos existentes para apoyarles, y también para «aprender a delegar» como forma de proteger su propio bienestar físico y mental, sostiene Isabel Redondo.



I. M. IGLESIAS