

## ¿MEJOR EN RESIDENCIA O CON CUIDADOR?

# PALABRAS MAYORES

**Más de 8 millones de adultos superan los 65 años**, el 18% de la población. Y según el Perfil de las personas mayores en España que elabora cada año el CSIC, **en 2051 el 35% de los ciudadanos rebasará esa edad**. A todos nos inquieta el asunto: ¿Cómo afrontar esa etapa dorada? ¿Es mejor vivir en un centro o recibir compañía?

**H**acerse mayor es un proceso natural e individual, pero nos implica a todos: España se convertirá a mediados de siglo en el segundo país –el primero será Japón– más envejecido de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Los avances médicos y el sistema de bienestar han alargado la esperanza de vida, que hoy en España se sitúa en 82 años. Vivimos más y mejor. Pero, lo que a nivel individual es un progreso, ¿a nivel colectivo representa un problema?

Según la Organización Mundial de la Salud, “no hay una persona mayor típica”. Mientras algunas conservan sus facultades físicas y psíquicas cumplidos los 80 años, otras sufren un deterioro considerable a edades incluso mucho más tempranas. Pero, dicen los expertos, la auténtica lacra en la vejez es la soledad, que puede causar depresión.

### CUANDO ENVEJECER ES NEGOCIO.

En uno de los países más envejecidos del mundo los mayores también son objeto de negocios, y las empresas de servicios sociales centran sus esfuerzos en crear un mercado a su alrededor. Hay más de 5.500 residencias en España. Las comunidades con más centros son Cataluña, Castilla y León, Andalucía, Madrid y Castilla-La Mancha, que concentran el 62% de las plazas en las residencias de ancianos. Pero pagar un servicio de calidad no es barato. El pre-

cio medio de una residencia geriátrica en España parte de los 1.500 euros al mes, aunque existe la posibilidad de que el mayor pague un porcentaje de su pensión en función de sus ingresos, que puede ser de hasta el 90%. La facturación del sector ronda los 4.200 millones de euros anuales, según el estudio *Sectores. Residencias para la tercera edad*, de la consultora DBK.

Sin embargo, para los expertos, el reto no solo es económico. También social. El 4% de la población con 65 años o más vive en residencias y, de ellos, siete de cada diez son mujeres y el 78% supera los 80 años. Aunque el ingreso en una residencia es la principal opción de los familiares, solo dos de cada tres mayores de 65 años que lo desean o necesitan tienen plaza en una residencia pública o concertada. Para los que esperan, el tiempo de demora –sin datos nacionales unificados, porque los servicios sociales son competencia de las comunidades– puede prolongarse durante meses en algunas regiones. En otras, incluso años: es el caso de Lugo, donde la Plataforma Avós... Felices afirma que la lista de espera de sus mayores ha llegado a superar los dos años para una plaza pública. Tras las residencias, la segunda opción más demandada es el cuidador, una atención a domicilio adecuada para perso-



**+**  
**La edad tiene un precio.** El coste de una residencia oscila entre los 1.500 de la pública y los 1.800 de la privada.



## El sector de los abuelos, en cifras

# 2 millones

de mayores de 65 años **viven solos**.

# 5.837

**residencias** en España. Solo 1.314 son de titularidad pública.

# 82 años

es la **esperanza de vida** en España.

# 300.000

españoles residen en residencias, solo el **4%** de la población mayor de 65 años.

# 1.500 euros

cuesta una plaza en residencia pública, frente a **1.829 euros** en la privada.

# 167.000

mayores disfrutan de la atención a domicilio de un **cuidador**.

Fuentes: INE, Imserso y consultora DBK.

nas aún autónomas, que desean asistencia personal y sanitaria sin renunciar a su privacidad. Esta es la opción de más de 167.000 mayores en España.

### CUANDO LO QUE SE BUSCA ES COMPAÑÍA.

Pero aún hay más opciones para los mayores: entre ellas, la teleasistencia domiciliaria, ideal para personas autónomas que desean seguir en casa pero tener una ayuda inmediata siempre que necesiten. Y en otros casos, lo que precisan es sencillamente compañía unas horas al día. La Fundación Amigos de los Mayores es una de las ONG dedicadas a evitar la soledad y aislamiento de estas personas. Su objetivo es mejorar la calidad de vida y la autoestima. Para ello, ha creado una red de voluntarios en Madrid, Galicia y País Vasco que ofrece compañía y amistad en casa o en residencias.

Además existen los centros de día, pensados para los mayores que viven acompañados pero necesitan un refuerzo de estimulación cognitiva o física durante el día. Y aún hay más opciones, como el *co-housing*, una alternativa a las residencias y pisos tutelados, y programas de fomento del envejecimiento activo. Envejecer es un proceso natural e individual, pero el reto es colectivo, y nos implica a todos.



## La experta



### Conchita García

“El precio de la residencia privada puede ser caro si se compara con las pensiones”

Para la madrileña Conchita García, el cuidado médico de los mayores constituye una vocación y un reto: “Siempre me ha gustado trabajar con ancianos en el ámbito de las residencias, disfruto con la cercanía del día a día”, dice esta doctora gerontóloga, secretaria del área de Asistencia sanitaria en residencias de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. García, amante de los libros y los viajes, admite que no todas las residencias de ancianos son iguales, que lograr plaza en un centro público no siempre resulta fácil, y que los precios de las residencias privadas “pueden resultar caros” para demasiadas familias.

**Casi 20 de cada 100 ciudadanos superan los 65 años. ¿Qué reto plantea este aumento del número de personas mayores?**

El reto esencial al que nos enfrentamos es mejorar la calidad de vida de todos ellos.

**De las 5.387 residencias de ancianos que hay en España, solo el 24% son de titularidad pública. ¿Cómo funcionan las residencias en España? ¿Son todas iguales?**

Son centros donde médicos y otros especialistas en geriatría y gerontología nos dedicamos a cuidar, atender e intentar mejorar la calidad



**¿Como en casa?** Cerca de 300.000 españoles viven en residencias. Siete de cada diez son mujeres.

de vida de los ancianos. Creo que funcionan muy bien. Pero, claro, no todas son iguales: cada centro tiene una impronta característica. Por eso, mi recomendación para las familias es hacer una buena búsqueda, para estar seguro de que el centro escogido ofrece los requerimientos que necesita la persona.

**Pongamos un ejemplo concreto: un señor de 85 años que ya no puede vivir solo. La familia duda entre una residencia o contratar un cuidador a domicilio. ¿Por dónde debería comenzar a informarse?**

La familia debería consultar a un médico especialista en geriatría. Este paso siempre es recomendable, ya que podrá informar y orientarles de las necesidades y los requerimientos de su familiar. A partir de ahí, hay



que encontrar la opción y el centro apropiado.

**La pensión media en España es de 926 euros al mes, y el precio de una residencia puede costar el doble, aunque el mayor paga un porcentaje de su pensión en función de sus ingresos. ¿Cómo saber si la pensión le alcanza?**

Existen, como dice, ayudas económicas para acceder a una residencia pública. Respecto a las residencias privadas, es cierto, el precio puede ser elevado, en especial si lo comparamos con las pensiones actuales.

**¿Por qué son tan caras las residencias?**

El coste puede parecer elevado, pero hay que valorar las prestaciones que ofrecen. Los centros cada día mejoran su atención especializada, con un equipo de cuidados que incluye médicos, enfermería, videoconsultas hospitalarias que previenen problemas de salud,

trabajo de terapia ocupacional, fisioterapia, psicología, podología; todo ello, además de los servicios básicos.

**¿Son suficientes los recursos que se destinan a las residencias?**

[Ríe] No, por supuesto que no. Los recursos siempre son pocos; hay mucho en lo que invertir para poder mejorar.

**¿Cualquier anciano puede conseguir una plaza de calidad?**

Las puntuaciones para entrar en una residencia pública incluyen la valoración de la pensión, los inmuebles que posee y la situación familiar. Pero esta valoración se realiza desde el área de trabajo social de las comunidades autónomas.

**Algunas asociaciones de cuidado de los mayores afirman que la lista de espera para entrar en una residencia pública o concertada en España es de hasta dos años, según las comunidades.**

No supera el año, pero es cierto que la espera varía según la comunidad autónoma.

**La otra opción es recurrir a la privada, cuyo precio medio es de 1.829 euros mensuales, poco asequible para muchas familias.**

## **“La espera para obtener plaza no supera el año, depende de las comunidades autónomas”.**

En estos casos, suelen ser los hijos o familiares los que añaden dinero a la pensión para pagar su entrada en una privada, al menos hasta que al mayor se le concede la plaza en una pública. Otras residencias privadas anuncian la posibilidad de una plaza a cambio de alguna propiedad inmobiliaria; pero desconozco cómo funciona esta última opción.

**¿Cómo saber que estamos escogiendo el centro adecuado? ¿En qué hay que fijarse?**

Una consulta con el geriatra ayuda en este paso. Si busca una residencia por una fractura de cadera, por ejemplo, la familia debe escoger una que cuente con buen servicio de fisioterapia. Pero si el ingreso es por alteraciones de la conducta, hay que elegir una con personal especializado e instalaciones apropiadas para ello. Es el caso de un mayor con una demencia incipiente, que requerirá entrenamiento psicológico y de memoria. Con una demencia más avanzada precisará de un centro con unidades de promoción de la autonomía.

**¿Qué señales indican que un anciano necesita un cuidador a domicilio o ingresar en una residencia?**

La señal general para decidir es que requiera unos cuidados inviabilizables de recibir en un domicilio. Entonces, la residencia es necesaria.

**¿Cuándo hay que optar por una residencia y cuándo es suficiente un cuidador a domicilio?**

Es difícil acertar, no se trata de dirimir entre mejor o peor. El mejor sitio para cualquier mayor es su casa, por lo que la primera opción puede ser contratar a un cuidador con atención individualizada. Si esta posibilidad no funciona o no es viable, se puede recurrir a una residencia.

\*Médica gerontóloga, y secretaria del Área de Asistencia Sanitaria en Residencias de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.