

# AYUDA DOMICILIARIA: Los mejores cuidados, en casa

La ayuda domiciliaria a las personas mayores hace posible que vivan y disfruten la vejez en su hogar, pero conviene contratar personal titulado y experimentado

Soledad, tristeza, menos dinero que nunca, deterioro físico y enfermedades... abundan los miedos asociados a una fase tan natural como poco aceptada del ser humano: el envejecimiento. Casi por inercia se tiende a pensar que malestar, dependencia y abandono llegan de la mano una vez se superan los 70-75 años. Pero no siempre es así. Uno de los factores que influye en la calidad de vida es un entorno agradable. Somos animales de costumbres: nos gusta despertar cada mañana en una habitación que conocemos al dedillo, vivir en el barrio de toda la vida, rodeados de

nuestras pertenencias y recuerdos más queridos. En las personas mayores, el abandono del entorno habitual puede causar un fuerte desarraigo emocional, por lo que, en general, conviene no sólo retrasarlo sino incluso evitarlo mientras sea posible.

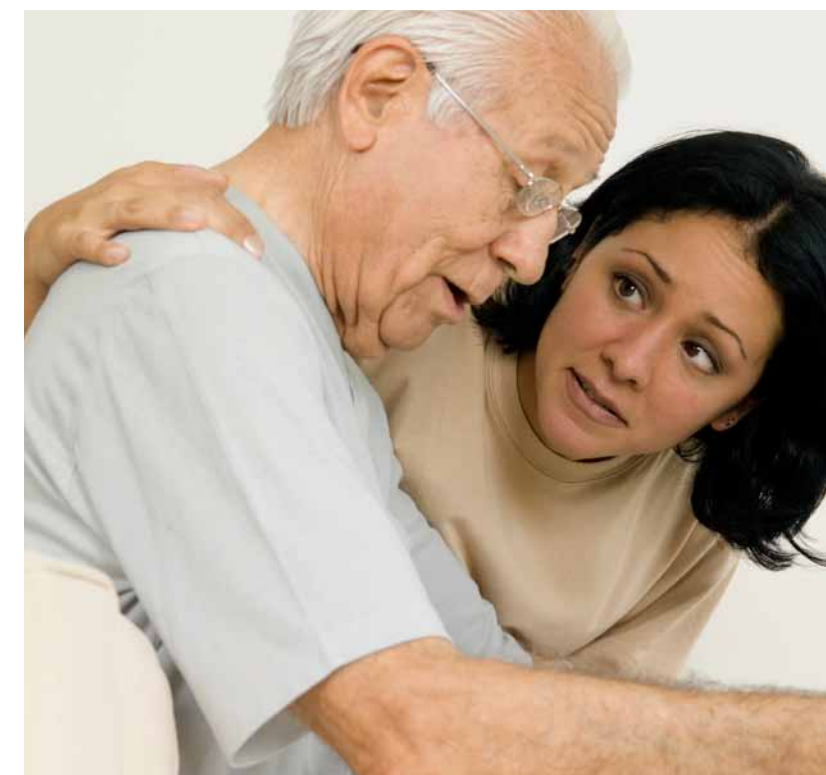
El problema se manifiesta cuando los ancianos se mantienen firmes en su propósito de no abandonar su casa. Un contexto que provoca apresuradas idas y venidas de los familiares y un temor continuado a que se caigan o sufran un accidente doméstico. Ante esta situación, los servicios de ayuda domiciliaria son una opción eficaz tanto para los mayores como para los familiares que les atienden. En muchos casos, la ayuda personalizada de un profesional que asiste al anciano en las tareas domésticas, en su higiene personal o, simplemente, acompañándole durante unas horas al día no es una opción: es una necesidad. Según las proyecciones que se realizan sobre el aumento de población, en apenas diez años el número de mayores de 65 años crecerá más de un 25%. Las demandas al respecto, por tanto, se presumen crecientes.

Aunque estos servicios los prestan desde hace años tanto entidades públicas como empresas privadas especializadas en este servicio, no son pocos quienes por ahorrarse unos euros contratan, para cuidar a sus mayores, a particulares que carecen no sólo de la titulación adecuada sino, en ocasiones, incluso de los mínimos conocimientos para realizar la tarea encomendada. Los expertos en salud de EROSKI CONSUMER aconsejan que siempre que se pueda evitar no se cometa el error de priorizar absolutamente el criterio económico frente a la calidad y seguridad del servicio. Pagar un poco menos puede salir muy caro. Saber dónde hay que acudir para solicitar la ayuda domiciliaria pública y, en su caso, conocer las pautas a seguir para contratar una asistencia privada eficaz y no muy cara ayuda a

conseguir que los mayores se encuentren en las mejores manos. La guía práctica **Cómo atender a los mayores** (<http://mayores.consumer.es>) informa de un modo muy sencillo y ordenado sobre por qué se envejece, cuáles son las señales de alarma ante las que hay que reaccionar, cómo se debe planificar el cuidado de la persona mayor y dónde y cómo pedir ayuda.

**VIVIR SOLO Y EN CASA, PERO CON AYUDA.** Los servicios de ayuda a domicilio no sólo prestan asistencia en las labores diarias del hogar, también impiden situaciones de soledad extrema y aislamiento social. Hacer la compra diaria, acudir a una revisión médica o a cualquier otra gestión es cosa bien distinta si se hace solo o acompañado, sobre todo si se superan los 75 años y no se goza de buena salud. Con independencia de que la ayuda a domicilio sea prestada por organismos públicos, empresas privadas o particulares, los servicios que se ofrecen son muy diversos, y conviene conocerlos.

La asistencia domiciliaria puede incluir la atención personal del mayor (higiene, seguimiento en la alimentación y medicación, y apoyo en las horas ■■■





## Para contratar la mejor ayuda domiciliaria

**Acuda a los servicios sociales de su Ayuntamiento.** Allí le asesorarán y le facilitarán toda la información para solicitar esta ayuda.

**Pese a ser un servicio público,** es posible que el solicitante deba costear un porcentaje del gasto de acuerdo a su situación económica.

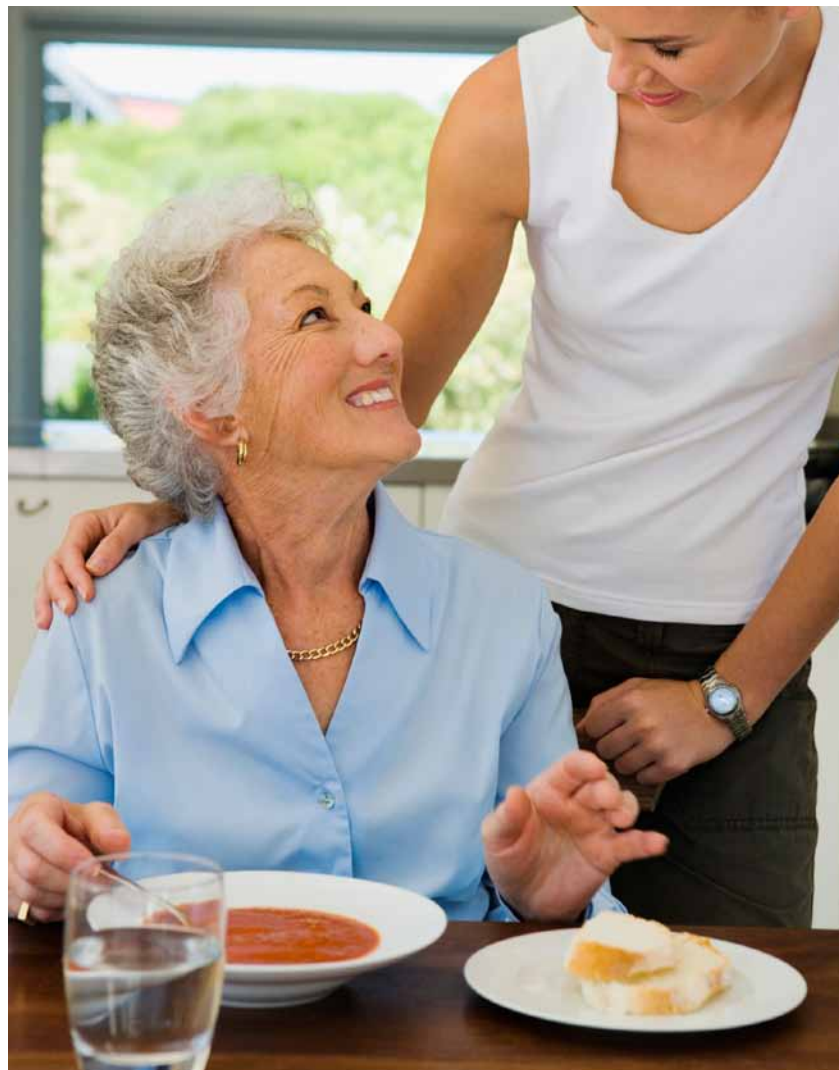
**Asegúrese de que el cuidador que le van a asignar sea experimentado y tenga una titulación que le cualifique para prestar ayuda a domicilio a un anciano.**

**Desconfíe de las empresas que no facilitan facturas y de las que no proporcionan la documentación válida para verificar que su personal es titulado.**

**Exija un contrato por los servicios de ayuda domiciliaria y compruebe que en él se incluyan los horarios, los servicios a desempeñar y su coste.**

**Recuerde que un cuidador sin experiencia ni formación en el ámbito sociosanitario no está capacitado para administrar inyecciones, realizar curas o manipular sondas.**

**Si la persona mayor no se adapta a los cuidadores porque quiere continuar viviendo solo, la teleasistencia es una alternativa.**



■■■ de la comida), y también cuidados especiales (hacer la cama con el enfermo encamado, farmacovigilancia, cambio de pañales...) si el anciano sufre discapacidad o enfermedad. Todo ello, además del apoyo en las labores domésticas -limpieza y orden en el hogar- y del acompañamiento en paseos, lecturas o meriendas.

La ayuda domiciliaria se presta por horas: puede suponer desde un par de horas cada día hasta la asistencia permanente, 24 horas del día los siete días de la semana. Si la persona mayor tiene suerte y disfruta de la ayuda a domicilio ofrecida por entidades públicas, el propio Ayuntamiento o el organismo responsable de prestarla se ocupa de establecer la duración del servicio y sus horarios tras evaluar la situación personal del solicitante.

**CÓMO SOLICITAR LA AYUDA.** Antes de lanzarse a la aventura de contratar los servicios de una empresa privada o de un particular, conviene acudir a los servicios sociales del Ayuntamiento de la localidad en la que reside el mayor. La asistencia a domicilio es competencia de las administraciones públicas que, por norma general, la prestan mediante personal municipal encargado de este cometido o con empresas privadas y organizaciones como Cáritas o Cruz Roja con las que se han firmado acuerdos.

Ésta es la mejor manera de recibir asesoramiento y conocer plazos, requisitos y trámites a seguir para solicitar la ayuda. La principal ventaja de ser beneficiario de este servicio público es contar con las garantías y el respaldo en seguridad que aporta saber

que detrás de la persona que entra en casa está el Ayuntamiento u otra entidad pública. Además, es la opción más barata, las tarifas pueden ser gratuitas o representar una pequeña proporción del coste total de la ayuda.

Ahora bien, no todas las personas mayores son candidatas a la concesión de esta ayuda pública, ya que los servicios sociales exigen el cumplimiento de una serie de requisitos. El grado de autonomía para valerse por sí mismo, la disponibilidad de familiares que puedan prestar ayuda y su grado de parentesco, además de la capacidad económica del solicitante, son los principales criterios que se manejan para baremar las solicitudes. Si al solicitante se le deniega la asistencia domiciliaria pública, es hora de analizar la oferta privada especializada en estos cuidados.

**ATENCIÓN PRIVADA, MEJOR EMPRESAS ESPECIALIZADAS.** Se debe confiar el cuidado de las personas mayores preferentemente a empresas que cuentan con la autorización administrativa para ofrecer el servicio. El primer paso es consultar los servicios que prestan varias compañías y comparar, como siempre, calidad y precio. Un primer requisito es que el personal de la empresa en general y el cuidador

que se asigne en concreto a la persona mayor estén cualificados; para ello, debe contar con la titulación de Auxiliar de Enfermería, Clínico o de Geriatria, y con la experiencia suficiente para atender a una persona en las circunstancias de nuestro familiar o similares. Hay exigir el título de capacitación del cuidador.

Conviene desconfiar de las empresas que dan largas para mostrar esta documentación. Siempre que la ayuda domiciliaria se contrate con una empresa privada, se debe exigir un contrato: formaliza la relación y evita malentendidos y sorpresas desagradables. En el contrato figurarán las prestaciones que se incluyen en el servicio, los horarios estipulados y el precio total por la ayuda asistencial. Las tarifas dependen sobre todo del número de horas contratadas y del tipo de servicios solicitados. Un ejemplo: por una asistencia a domicilio de cuatro horas al día que comprenda cuidados personales y apoyo en las labores domésticas se cobra, según ha comprobado EROSKI CONSUMER, desde 12 hasta 20 euros por hora, un desembolso económico que no está al alcance de muchas familias. ■

**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



### TELEASISTENCIA: OTRA OPCIÓN

Las NUEVAS TECNOLOGÍAS también juegan su papel en los cuidados que precisan las personas mayores. La teleasistencia permite ayudar al anciano a distancia durante las 24 horas del día mediante diversos dispositivos. Con una PULSERA, un LLAVERO o un RECEPTOR más pequeño que un teléfono móvil colgado al cuello, el anciano se puede comunicar con una central telefónica de auxilio preparada para ayudar en lo que el usuario necesite.

El manejo de estos mecanismos no es complicado, BASTA CON PULSAR UN BOTÓN -de grandes dimensiones, resulta más ergonómico- para que el mayor se ponga en comunicación con la central. Caídas, accidentes domésticos o simplemente una breve conversación cuando los ancianos se sienten demasiado solos son las solicitudes más atendidas por los servicios de teleasistencia.

Además, LAS EMPRESAS HACEN LLAMADAS DE CONTROL para supervisar que todo está en orden y ofrecer servicios de recordatorio y agenda para citas médicas o fechas destacadas, como cumpleaños o aniversarios. Este es un servicio que se puede solicitar a través de la vía pública y la privada.