



## *Actuar sobre algunas barreras del contexto puede garantizar una mejor vejez*

*Testuinguruko oztopo batzuen gainean  
jarduteak zahartzaro hobea bermatu dezake*

### **Patricia Navas**

*Profesora de la Facultad de Psicología de la  
Universidad de Salamanca y miembro de INICO*

Conocedora de la realidad de las personas con discapacidad intelectual que envejecen, esta profesora considera que es necesario identificar y actuar sobre las barreras que obstaculizan el acceso de aquéllas al sistema socio sanitario. Desde su punto de vista, flexibilizar el sistema, mejorar en accesibilidad cognitiva o formar al personal sanitario puede asegurar procesos de envejecimiento más satisfactorios.

### **Patricia Navas**

*Salamanca Unibertsitateko  
Psikologia Fakultateko  
irakaslea eta INICOkoko kidea*



**Adimen desgaitasuna duten eta zahartzen ari diren pertsonen errealitatea zein den jakinda, irakasle honek uste du beharrezkoa dela pertsona horiek sistema sozio-sanitarioan sartzea zailtzen duten oztopoak identifikatzea eta horietan jardutea. Bere ikuspuntutik, sistema malgutzeak, irisgarritasun kognitiboa hobetzeak edo osasun arloko langileak prestatzeak zahartze-prozesu egokiagoak bermatu ditzakete.**

### ¿Cómo es la salud de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que envejecen?

En general, peor que la de las personas sin discapacidad. Sin embargo, cuando elaboramos esta respuesta vemos que se debe, en muchas ocasiones, a cuestiones no relacionadas con la propia discapacidad, sino a otras causas. Ciertamente algunas etiologías, como el Síndrome de Down, predisponen a determinadas condiciones de salud en edad avanzada, pero son las barreras presentes en el entorno las que dificultan que muchas personas con discapacidad intelectual puedan gozar de buena salud en la vejez. Se trata de barreras relacionadas directamente con la atención que reciben en el sistema socio sanitario.

A este respecto, la investigación ha demostrado que identificar y actuar sobre algunas barreras puede ayudar a garantizar una mejor vejez. Asimismo, ha puesto en evidencia que las personas con discapacidad intelectual fallecen por causas que podríamos haber identificado antes, por condiciones de salud prevenibles o por no haber actuado con más celeridad. Su tasa de mortalidad es mayor precisamente por estos motivos.

**Bizitzako etapa honetan gertatzen diren trantsizioak zaindu behar ditugu, pertsonen erretirotik pertsona horiek desagertu arte doazen aldaketak, hain zuzen ere.**

### ¿Cómo se puede intervenir para prevenir el proceso de deterioro?

En estos momentos su expectativa de vida es mayor. Esto se debe a que sabemos cómo prestar mejores apoyos y reconocemos mejor las condiciones que señalan el inicio de la vejez. Además, ponemos antes en marcha estrategias de prevención primaria o secundaria que retrasan la aparición de determinadas condiciones de salud.

Desde estas consideraciones, para prevenir el deterioro habría que impulsar dos grandes líneas de actuación. Por una parte, profundizar y promover el conocimiento sobre cuáles son las características que definen esta etapa de la vida en estas personas y si son más proclives a desarrollar determinadas condiciones de salud. Por ejemplo, y desde un punto de vista más médico, algunas son más propensas a padecer Alzheimer, obesidad u otras condiciones de salud. Esto nos dará claves para implementar estrategias de identificación temprana e intervención precoz.

Desde un punto de vista más psicológico y social tenemos que cuidar las transiciones que acontecen en esta etapa de la vida, cambios que van desde la jubilación a la pérdida de personas. Es posible que la persona con discapacidad intelectual no los comprenda o no disponga de las herramientas adecuadas para afrontarlos, lo que puede generar

sensación de ansiedad o estrés y traducirse a veces en conductas problemáticas. En consecuencia, algunas personas pueden requerir apoyos concretos para hacer frente a estas transiciones.

La otra línea de actuación consiste en identificar las barreras que obstaculizan procesos de envejecimiento más satisfactorio, entre ellas: un sistema sanitario poco flexible; personal que no tiene conocimiento para trabajar con esta población; y la falta de accesibilidad física y cognitiva. Asimismo, debe mejorarse la estructura del sistema e impulsar políticas que tengan en cuenta las particularidades de este colectivo.

**Duela hamarkada bat, 45 urteko adina jartzen zen zahartzearen hasiera posibletzat, baina adin hori ez da gertatzen denaren isla fidela, pertsona bakoitzaren araberakoa baita.**

### ¿El envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo se puede considerar una emergencia?

Antes se hablaba en términos de emergencia silenciosa. En la actualidad, cualquier profesional de una organización de apoyo puede asegurar que ya es una realidad constatable.

Hace una década se marcaba la edad de 45 años como posible inicio del envejecimiento, pero esta edad ya no es tan fiel reflejo de lo que sucede, pues depende de cada persona. Por tanto, debemos observar la pérdida o retroceso de sus habilidades funcionales, su deterioro cognitivo o salud mental. Estar atentas a estas variaciones nos va a permitir saber si precisan apoyos más intensos.

**Gaitasun funtzionalen galera edo atzerakada, narriadura kognitiboa edo osasun mentala behatu behar ditugu.**

### ¿Las entidades están preparadas para dar respuesta al envejecimiento?

Este reto está muy presente en el tercer sector, de hecho, muchas organizaciones del País Vasco llevan tiempo trabajando en ello. A este respecto es preciso recordar un desafío fundamental: evitar la reinstitucionalización de las personas mayores con discapacidad intelectual. Las entidades han hecho un enorme esfuerzo para que vivan en comunidad articulando importantes redes de apoyos. Este trabajo previo no puede ponerse en peligro en esta etapa. Por ello, debemos proveer buenos apoyos para que sigan viviendo donde quieren, sin volver al entorno institucional.

Además, tenemos otros retos, como planificar la transición a la jubilación, ofrecer nuevas oportunidades de actividades significativas y adecuar los ritmos a esta etapa de la vida.