

03

SALUD Y BIENESTAR



10

REDUCCIÓN DE DESIGUALDADES



17

ALIANZAS PARA ALCANZAR OBJETIVOS



# EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

GUÍA PARA FAMILIAS

**DOWN**  
Galicia

### **Comisión de envejecimiento de Down Galicia**

Federación Down Galicia

Asociación Down Vigo

Asociación Down Pontevedra 'Xuntos'

Asociación 'Teima' Down Ferrol

Asociación Down Lugo

Fundación Down Compostela

Asociación Down Coruña

Asociación Down Ourense

### **Coordinación de la edición**

Gerencia de Down Galicia

### **Revisión de la edición**

Departamento de Comunicación de Down Galicia

### **Edita**

Federación Down Galicia (2023)



### **DOWN GALICIA**

- Declarada de Utilidad Pública (UP/60239/SD) por la Orden INT/2958/2006, BOE nº232 (28/09/06)
- Acogida a la Ley 49/2002: solicitud de opción por el Régimen fiscal especial del Título II de la Ley 49/2002

## ÍNDICE

<b>1. Una nueva etapa .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Envejecimiento y discapacidad intelectual.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Seguimiento de la salud .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Protocolo de Evaluación y Seguimiento del Envejecimiento (ASE) .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Planificación de la vejez.....</b>	<b>7</b>
<b>6. Contacto de las entidades Down.....</b>	<b>9</b>

## 1. Una nueva etapa

Mientras que entre en la población general el proceso de envejecimiento da comienzo a los 65-70 años, en las personas con discapacidad intelectual se inicia entre los 45-50 años. De este modo, una persona con discapacidad intelectual mayor de 45 años puede presentar características asociadas al proceso de envejecimiento.

Este proceso comporta cambios a nivel biológico, psicológico y social y, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, este tipo de cambios aparecen con más prontitud.

La aparición de signos relacionados con el envejecimiento se encuentra enormemente condicionada por las situaciones vividas por la persona a lo largo de su vida (atención temprana, adecuada atención sanitaria, proceso de institucionalización, etc.) y los problemas de salud suelen verse incrementados (aumento de patologías, excesivo consumo de fármacos, etc.).

## 2. Envejecimiento y discapacidad intelectual

El proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual lleva consigo varios cambios significativos.

### Cambios físicos

- Pérdidas auditivas y visuales
- Problemas respiratorios
- Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente artritis y artrosis

### Cambios cognitivos

- Mayor lentitud en el proceso de reacción
- Dificultades de aprendizaje, especialmente en la adquisición de nuevas habilidades
- Alteraciones de la memoria
- Disminución de la atención
- Disminución de las funciones sensoriales y perceptivas
- Disminución de la capacidad de resolución de problemas
- Disminución de la capacidad de lenguaje y expresión

### Cambios a nivel emocional

- Merma de la autoestima a consecuencia de la disminución de las actividades
- Mayor dificultad de adaptación a los cambios
- Pérdida de la autoconfianza

### Cambios a nivel social

- Probable pérdida de apoyos
- Modificación de las actividades habituales a consecuencia de las pérdidas de tipo físico o de apoyos sociales
- Incremento de los apoyos socio-sanitarios

### 3. Seguimiento de la salud

El diagnóstico y el tratamiento en las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento presenta unas características especiales que dificultan una correcta atención a los problemas de salud por parte del personal sanitario que las atiende.

En ocasiones, no saben quejarse ni expresar sus sensaciones, por lo que muchas veces se les diagnostica de manera errónea, atribuyéndoles enfermedades psiquiátricas (conductas agresivas, demencias, etc.) cuando simplemente tienen una dolencia física.

Por tanto:

- Es muy importante prestar atención y realizar un buen seguimiento de la salud para detectar posibles alteraciones y tratarlas correctamente.
- Es muy importante tener en cuenta que no es habitual que las personas con discapacidad intelectual refieran dolor o se quejen
- Muchas dolencias, alteraciones o enfermedades tienen signos de alerta o se manifiestan a través de cambios en el comportamiento, por lo que pueden generar confusión a la hora de ser detectadas o diagnosticadas
- Cuando apreciemos cambios en el comportamiento de nuestro o nuestra familiar, lo primero es descartar la presencia de dolor o de alguna alteración/enfermedad con origen físico
- La prevención será fundamental a la hora de garantizar un bienestar físico prolongado: dieta equilibrada, ejercicio físico, relaciones sociales, ocio y actividad cognitiva
- **Es muy importante compartir la información de manera frecuente y fluida con el equipo de la entidad Down para conocer los cambios que se vayan produciendo en la vida de la persona, ya que la información permite comprender y atender mejor las necesidades que vayan surgiendo**

## 4. Protocolo de Evaluación y Seguimiento del Envejecimiento (ASE)

Desde el año 2016 todas las entidades miembro de Down Galicia cuentan con un Protocolo de Evaluación y Seguimiento del Envejecimiento (Protocolo ASE) para personas con síndrome de Down, y desde 2023 se formaliza un protocolo para personas con otras discapacidades intelectuales. Este tiene como objetivo la recogida de datos referidos al funcionamiento cognitivo y condutual de cada persona, con el fin de poder hacer un estudio de los mismos a lo largo del tiempo y detectar posibles cambios.

Los y las profesionales de la entidad realizan varias pruebas, analizan las puntuaciones y, si hay algún cambio importante, elaboran un informe y lo comunican a la familia para recomendar las pruebas médicas pertinentes.

Es imprescindible que las familias detecten cambios en el comportamiento de la persona con discapacidad intelectual, ya que en el caso de aparecer algún cambio es imprescindible que lo comuniquen en la entidad para recogerlo en el Protocolo ASE y llevar a cabo las actuaciones señaladas en cada caso.



## 5. Planificación de la vejez

El envejecimiento prematuro de las personas con discapacidad intelectual trae consigo un envejecimiento paralelo, es decir padres, madres y hijos o hijas envejecen al mismo tiempo.

Por eso es necesario hacer una planificación de la vejez que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

### **Cuidarse para cuidar mejor**

En esta nueva etapa es preciso encontrar el equilibrio entre “cuidar y cuidarse”. Entre otras cuestiones, habrá que tener en cuenta las siguientes premisas:

- Importancia del auto cuidado, teniendo en cuenta señales de alarma como el agotamiento, enfado, aislamiento, etc.
- Tener tiempo para cuidarse a un mismo o misma, física y emocionalmente
- Mantener las amistades y fomentar nuevas relaciones sociales
- Fomentar la autonomía de las personas que cuidamos
- Planificar el tiempo: corresponsabilidad en los cuidados
- Dejarse asesorar y ayudar

### **Adaptar el ambiente y el hogar**

- Adaptar la vivienda a necesidades futuras: plato de ducha, salva escaleras, etc.
- Eliminar objetos de riesgo (por ejemplo, las alfombras)
- Favorecer la autonomía en el acceso a objetos de uso habitual

### **Cuidar la salud física y emocional de la persona a la que cuidamos**

- Mantener un control periódico de su salud, sobre todo en aquellos aspectos que más se relacionan con la edad
- Promover estilos de vida activos y saludables: actividades que estimulen la actividad cognitiva, las relaciones interpersonales y la realización de actividades físicas
- Educar en la gestión emocional: el duelo
- Promover un proyecto de vida para la persona

## Planificar el futuro

Muchas personas tienen reparos a la hora de hablar sobre los cuidados en el futuro, pero la mayoría tienen opiniones muy claras de cómo desean que se desarrolle esta etapa de su vida. La manera más segura de garantizar estos deseos es planificarlos de manera anticipada, comunicárselo a las personas implicadas y, de querer asegurar el cumplimiento de la voluntad de la persona, dejarla por escrito ante notario. De este modo evitaremos posibles crisis y facilitaremos la futura toma de decisiones.

Desde el año 2021, la legislación busca promover y garantizar la mayor autonomía posible de la persona con discapacidad y que sus deseos y anhelos sean respetados, para lo cual se buscará facilitar los apoyos necesarios para que esto suceda.



***Lo que importa no son los años de vida,  
sino la vida de los años***

## 6. Contacto de las entidades Down

Se puede contactar con cada organización del Movimiento Down de Galicia a través de estas vías:

Entidad	Localización	Contacto
Down Galicia	Rúa Alejandro Novo González, 1 Santiago de Compostela	981 58 11 67 downgalicia@downgalicia.org www.downgalicia.org
Down Compostela	Rúa Alejandro Novo González, 1 Santiago de Compostela	981 56 34 34 fundacion@downcompostela.org www.downcompostela.org
Down Coruña	Avenida Pedralonga, 74 A A Coruña	981 26 33 88 asociacion@downcoruna.org www.downcoruna.org
Teima Down Ferrol	Rúa Álvaro Cunqueiro, 1 entresuelo Ferrol	981 32 22 30 teimadownferrol@teimadownferrol.org www.teimadownferrol.org
Down Lugo	Rúa Miguel de Cervantes, 34 bajo Lugo	982 24 09 21 downlugo@downlugo.org www.downlugo.org
Down Pontevedra Xuntos	Rúa Gorgullón, 41 Pontevedra	986 86 55 38 xuntos@downgalicia.org www.downxuntos.org
Down Ourense	Rúa Río Camba, 6 Ourense	988 37 03 13 downourense@downgalicia.org www.downourense.org
Down Vigo	Rúa Real, 27 Vigo	986 20 16 56 downvigo@downvigo.org www.downvigo.org



**DOWN**  
Galicia