

FAMILIA  
CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD  
**HIGIENE Y ATENCIÓN SANITARIA DOMICILIARIA**

# Identificación de las características y necesidades de las personas dependientes

UF 1 - U 1

- **Autonomía y dependencia**
- **La enfermedad y la convalecencia**
- **El proceso de envejecimiento**
- **La discapacidad**

## 1.1. Autonomía y dependencia

**La autonomía se entiende como la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.**

- **Independencia.** → Capacidad de ejecutar actividades de la vida diaria.
- **Autodeterminación.** → Control en la toma de decisiones acerca de cómo vivir.

## **1.1. Autonomía y dependencia**

### **1.1.1. La independencia en la realización de las AVD**

**Las actividades de la vida diaria (AVD) incluyen todas aquellas actividades que las personas realizamos de manera cotidiana en nuestras vidas.**

- **Actividades de la vida diaria básicas (AVDB).**
- **Actividades de la vida diaria instrumentales (AVDI).**
- **Actividades de la vida diaria avanzadas (AVDA).**

**AVDB**

Comer  
Vestirse  
Higiene  
Desplazarse

**AVDI**

Leer  
Escribir  
Tomar medicación  
Manejar dinero  
Hablar teléfono

**AVDA**

Ocio  
Deporte  
Actividades  
laborales

## **1.1. Autonomía y dependencia**

### **1.1.2. La autodeterminación en la toma de decisiones**

**La autodeterminación consiste en la capacidad y el derecho de una persona para actuar libremente y tomar sus propias decisiones, asumiendo los riesgos derivados de estas.**

**Es muy importante potenciar la autodeterminación de las personas y dejar que, en la medida en que puedan, sean ellas quienes decidan y elijan de qué manera quieren vivir.**

## **1.1. Autonomía y dependencia**

### **1.1.3. Las personas en situación de dependencia**

**Se entiende como dependencia el estado en el que se encuentran las personas que precisan de la atención de otras para realizar las actividades de la vida diaria.**

- **Grado I. Dependencia moderada**
- **Grado II. Dependencia severa**
- **Grado III. Gran dependencia**

### **Grado I. Dependencia moderada**

Cuando una persona necesita ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.

### **Grado II. Dependencia severa.**

Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día pero no requiere la presencia de un cuidador.

### **Grado III. Gran dependencia.**

Cuando una persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria y le resulta indispensable la presencia continua de otra persona.

## 1.2. La enfermedad y la convalecencia

### 1.2.1. La salud y la enfermedad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.

En la misma línea, se considera la enfermedad como la pérdida transitoria o permanente del bienestar físico, psíquico o social.



La mayoría de las personas nos encontramos en el tramo medio y vamos vasculando hacia una u otro extremo.

## **1.2. La enfermedad y la convalecencia**

### **1.2.2. La relación entre enfermedad y dependencia**

- **La enfermedad suele ser un factor desencadenante de dependencia.**
- **La enfermedad generadora de dependencia puede aparecer en cualquier fase de la vida.**
- **La enfermedad puede presentarse con unas características muy variadas.**

## 1.2. La enfermedad y la convalecencia

### 1.2.3. Tipos de enfermedades

- **Enfermedad aguda.**
- **Enfermedad crónica.**
- **Enfermedad terminal.**



**Enfermedad aguda:** Es un problema de salud grave, de corta duración y que se resuelve de manera relativamente rápida. La enfermedad aguda no suele conllevar dependencia, aunque a menudo requerirá un proceso de convalecencia con unos cuidados específicos.

Ex: Neumonía, bronquitis, meningitis, COVID-19, infarto, derrame cerebral...



**Enfermedad crónica:** Es un trastorno orgánico y/o funcional de larga duración (puede afectar a la persona durante toda su vida o, al menos, durante varios años) que conlleva una modificación en el modo de vida. Algunas de estas enfermedades no son progresivas pero otras son degenerativas.

Ex: Diabetes, asma, artritis, hipertensión arterial, osteoporosis...



**Enfermedad terminal:** Es una enfermedad progresiva que se ha diagnosticado como incurable y en la que se prevé la muerte en un plazo cercano. La atención a la enfermedad terminal suelen ser los cuidados paliativos. Estos cuidados están encaminados a conseguir que la persona tenga una muerte digna, libre de sufrimientos físicos y psíquicos causados por el dolor u otros síntomas acompañantes.

Ex: Cáncer, Alzheimer, SIDA, Esclerosis lateral amiotrófica (ELA), enfermedad pulmonar obstructiva crónica avanzada (EPOC), insuficiencia renal terminal...



## **1.2. La enfermedad y la convalecencia**

### 1.2.4. La convalecencia

**Se denomina convalecencia al período que transcurre entre el fin de una enfermedad o de una intervención quirúrgica y la completa recuperación de la persona.**

- **Convalecencia en cama.**
- **Convalecencia en el propio domicilio.**

## **1.2. La enfermedad y la convalecencia**

### **1.2.4. La convalecencia**

#### **La convalecencia en cama**

- **La persona puede verse sometida a tratamiento, permanencia en cama e inactividad.**
  - **La persona puede acostumbrarse a estar inactiva y no esforzarse por regresar a la vida habitual.**
  - **Por el contrario, la persona puede experimentar una gran ansiedad por reintegrarse a sus actividades cotidianas.**

## 1.2. La enfermedad y la convalecencia

### 1.2.4. La convalecencia

#### La convalecencia en el entorno familiar

- **La recuperación es más rápida y menos traumática cuando tiene lugar en el entorno familiar.**

Sin embargo, ello implica por parte de las personas encargadas seguir unas normas:

- Acatar las instrucciones médicas de la alimentación, movilidad, descanso, etc. respetando los ritmos de la persona.
- Seguir escrupulosamente la administración de los medicamentos.
- Mostrar confianza en la recuperación, evitar el pesimismo.
- Fomentar la autonomía de la persona convaleciente.
- Proporcionar distracciones para combatir el aburrimiento.

## **1.2. La enfermedad y la convalecencia**

### **1.2.5. La atención a las personas enfermas**

**La relación de ayuda se entiende como la manera de desarrollar el acompañamiento, el cuidado y el apoyo a la persona enferma.**

- Buena comunicación.
- Interacción positiva y clima tranquilo y afectivo.

## 1.3. El proceso de envejecimiento

**El envejecimiento es un proceso natural, continuo e inevitable de deterioro de las funciones fisiológicas, que se acabará con la muerte.**



## 1.3. El proceso de envejecimiento

### 1.3.1. Cambios que comporta el envejecimiento

- **Deterioro de la capacidad sensorial.**
  - **Deterioro de la capacidad física y motriz.**
  - **Deterioro de la función cognitiva.**
- Disminuye la masa muscular i el líquido corporal.
  - Pérdida de cabello y vello axilar y pubiano.
  - Desgaste de las articulaciones y deterioro postural.
  - Déficit en el sistema osteomuscular.

**Hacer ejercicio, mantener una buena dieta y evitar el tabaco y el alcohol son medidas que, junto a otras, pueden ayudar a las personas a ampliar la parte activa de su vida y a resistir mejor las enfermedades crónicas que pueden llegar a ser bastante incapacitantes.**

# Deterioro de la capacidad sensorial



Pérdida de visión



Disminución de la audición



Disminución de la sensibilidad gustativa, olfativa y táctil



Capacidades sensoriales



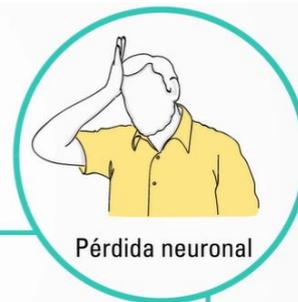
Deterioro de la función cardiorrespiratoria



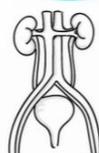
Alteración de la función digestiva



Alteración de la función urinaria y sexual



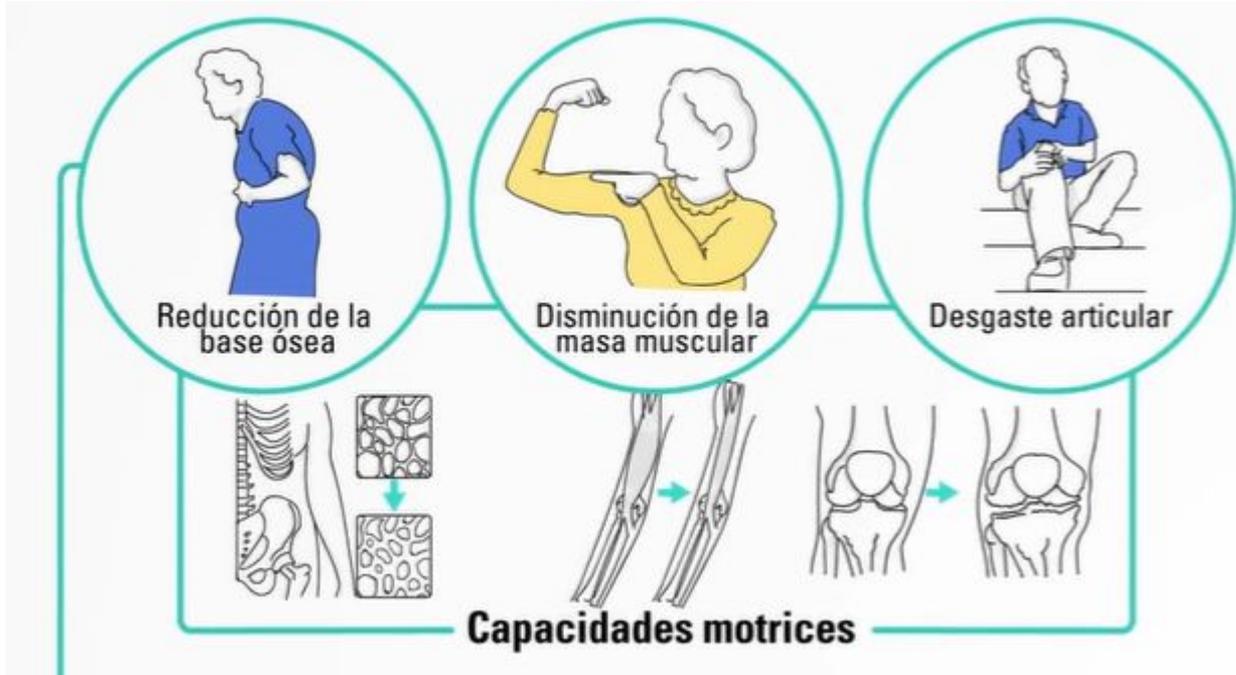
Pérdida neuronal



Capacidades orgánicas

Deterioro  
de la  
capacidad  
física y  
motriz

La masa muscular y el líquido corporal total disminuyen.  
La piel adelgaza, aparecen arrugas, canas, pérdida de cabello y del vello axilar y pubiano.  
Disminuye la estatura.  
Deterioro de la postura.



**SISTEMA  
OSTEOMUSCULAR  
DETERIORADO**

**ARTROSIS O  
OSTEOPOROSIS**

# Deterioro de la función cognitiva



Pérdida de memoria



Alteraciones sensoriales



Disminución de la agilidad mental



Enlentecimiento del aprendizaje



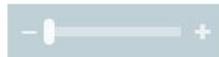
Deterioro del lenguaje

Cambios en las **capacidades cognitivas**

## **1.3. El proceso de envejecimiento**

### **1.3.2. Características y cambios psicosociales**

- **La pérdida de personas queridas.**
- **La pérdida de la actividad. La jubilación.**
- **La pérdida de la independencia.**

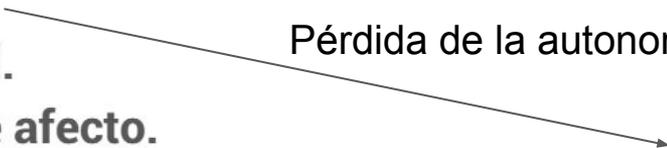


# 1.3. El proceso de envejecimiento

## 1.3.3. Necesidades de las personas mayores

- **Necesidades fisiológicas.**
- **Necesidades de seguridad.**
- **Necesidades sociales y de afecto.**

Pérdida de la autonomía e independencia



### **Actitudes que favorecen la autonomía en la satisfacción de las necesidades básicas (educativa):**

- Te levantas un poco y te ayudo a andar hasta el comedor.
- Sírvete un poco de leche y te traigo unas tostadas para que las untes.
- Vete vistiendo poco a poco y me llamas si necesitas ayuda.
- Vamos a salir a comprar el pan y pasaremos por la farmacia.

### **Actitudes que favorecen la dependencia en la satisfacción de las necesidades básicas (asistencial):**

- Espera que te levanto y te llevo al comedor.
- Aquí tienes el vaso de leche y las tostadas untadas como a ti te gustan.
- Te ayudo a vestir, así iremos más rápido.
- Antes de llegar te he comprado el pan y he pasado por la farmacia.

## **NECESIDADES DE SEGURIDAD:**

Este grupo de necesidades puede contemplarse desde varias perspectivas:

- El **espacio físico** donde la persona vive y se desenvuelve. Este deberá ser: Un espacio seguro y libre de peligros (caídas, sin barreras arquitectónicas, etc.). No solamente deberá serlo sino que la persona debería percibirlo como tal.
- En el **sentido psicoafectivo**. Las personas mayores, especialmente en situaciones de fragilidad, necesitan estar seguras de que no serán abandonadas, de que se escucharán sus deseos y de que, en general, serán atendidas con dignidad.

## **NECESIDADES SOCIALES Y DE AFECTO:**

La desvinculación de la actividad laboral supone la extinción de una red relacional y de afectos. Por eso podrá ser conveniente compensar este espacio con la generación de otros círculos relacionales: clubes, asociaciones, entidades solidarias, etc. en los que la persona cree nuevas relaciones, asuma nuevos roles y pueda sentirse especialmente útil. Asimismo es conveniente fortalecer las redes tradicionales de la pareja, la familia o las personas más cercanas.

## NECESIDADES

## SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

### Autorealización



Hacer cosas significativas con su vida



Promover el desarrollo de sus propias capacidades



Favorecer la participación en actividades altruistas y solidarias

### Estima



Disminución de la red de afectos



Alejamiento o pérdida de personas importantes



Reforzar las redes tradicionales de afectos



Incorporar nuevas relaciones a esta red

### Consideración y pertenencia



Pérdida de la red relacional laboral



Pérdida de rol profesional



Reestructuración del ámbito relacional



Adopción de un rol sociocultural y comunitario



Mantenimiento del sentimiento de utilidad

### Seguridad



Seguridad desde un punto de vista psicoafectivo



Seguridad de la propia integridad física



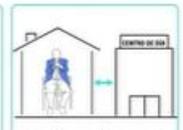
Espacio físico accesible y seguro



En el propio domicilio con apoyos de teleasistencia



Con el apoyo de un cuidador o una cuidadora



con el apoyo de recursos intermedios



En unidades de convivencia alternativas



En centros residenciales

### Fisiológicas



Actividades de autocuidado



De manera independiente por la propia persona



Con la ayuda de otras personas



Supliendo a la persona en las tareas que no puede realizar

## Necesidades de las personas mayores: Pirámide de Maslow

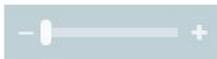
## 1.4. La discapacidad

**La discapacidad se concreta en la carencia o limitación de alguna facultad física o cognitiva que obstaculiza o imposibilita el desarrollo normal de la actividad de una persona.**

## **1.4. La discapacidad**

### 1.4.1. Tipos de discapacidad

- **Personas con discapacidad intelectual.**
- **Personas con discapacidad física.**
- **Personas con discapacidad sensorial.**



**Personas con discapacidad intelectual:** La discapacidad intelectual es un estado que se caracteriza por presentar limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa (a nivel conceptual, social y práctico), y por ser originada antes de los 18 años.

**Personas con discapacidad física:** Bajo la denominación de personas con discapacidad física o motora se incluyen aquellas que presentan limitaciones en la producción, la regulación o la ejecución de movimientos.

Desde el enfoque actual la discapacidad no se considera una deficiencia, sino una característica funcional de la persona, que para mantener la postura, desplazarse y efectuar la mayoría de las actividades que requieran movimiento, lo hace de manera diferente a la mayoría.

**Personas con discapacidad sensorial:** Bajo el nombre de personas con discapacidad sensorial se incluyen aquellas que muestran dificultades o la imposibilidad para recibir o procesar los estímulos sensoriales, es decir, para completar el proceso perceptivo.

Si bien esta definición afecta a todos los sistemas sensoriales, en la práctica se consideran solo los que afectan a la visión y a la audición, por ser las dos vías a través de las cuales recogemos la mayor parte de la información del entorno.

## 1.4. La discapacidad

### 1.4.2. Necesidades de las personas con discapacidad

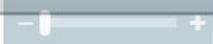
**Necesidades de accesibilidad** Las barreras restringen o impiden el acceso a los espacios o a la información y pueden generar desorientación e inseguridad.

**La accesibilidad se define como la característica del medio que permite a todas las personas acceder a él, utilizarlo y disfrutarlo, de manera normalizada, segura y eficiente.**

Ejemplos barreras: Escalones, calle en mal estado, botones de ascensores demasiados altos o si código braille, etc.

Disminuyen o limitan el ejercicio a la igualdad de oportunidades.

**Los diseños accesibles benefician no solo a las personas con discapacidad, sino que facilitan la vida a toda la población en general, por esta razón, el principio de diseño universal o diseño para todos/as está cada vez más asumido en nuestra sociedad.**

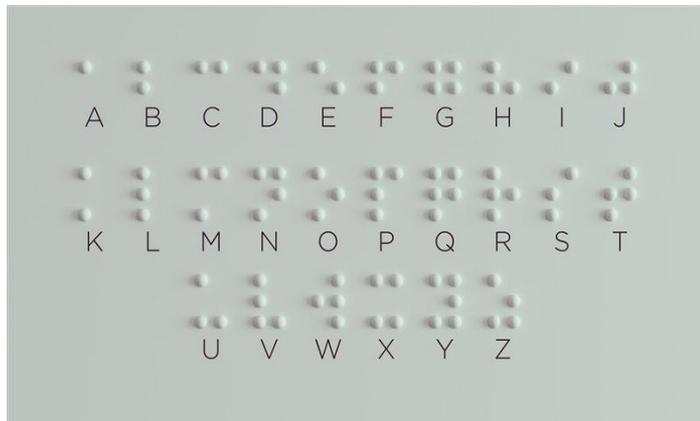
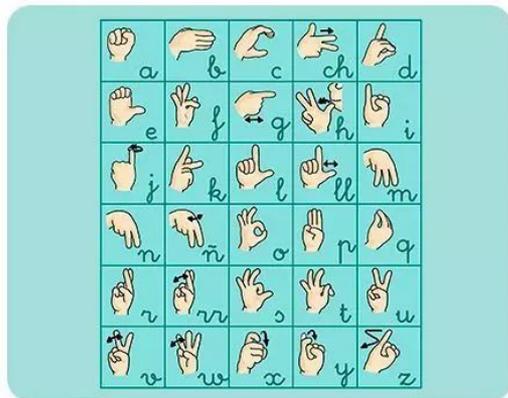


## 1.4. La discapacidad

### 1.4.2. Necesidades de las personas con discapacidad

#### Necesidades de comunicación

- El lenguaje es el elemento clave para la comunicación.
- Los sistemas comunicativos deberán ser accesibles para todas las personas.



## 1.4. La discapacidad

### 1.4.2. Necesidades de las personas con discapacidad

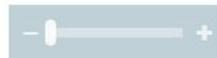
#### Necesidades socioafectivas

- **Desarrollo social.**
- **Desarrollo afectivo.**
- **Desarrollo sexual.**

Hace referencia básicamente a los procesos de socialización y a la influencia que los diferentes agentes ejercen a lo largo de todo el proceso, en especial durante la infancia. La observación e imitación le ayudará a desarrollar un rol social y a conocer las normas que rigen el comportamiento social.

Debemos considerar aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales de la persona en su desarrollo sexual, aspectos que enriquecen y realcen la personalidad y las relaciones sociales.

Está relacionado con el establecimiento del vínculo de apego entre el bebé y la persona adulta y la seguridad emocional que este proporciona. En muchos casos, la limitación de las experiencias en la consolidación de este vínculo puede conllevar mayores dificultades para regular las emociones, para crear una sólida autoestima o para establecer relaciones con otras personas.



## ¡Tenlo en cuenta!

Existen algunos mitos relacionados con las personas con discapacidad que es necesario desterrar:

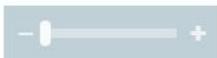
- Son asexuadas.
- Dependen de los demás y son como niños o niñas, que necesitan que se las proteja.
- La discapacidad física genera discapacidad sexual.
- Estas personas deberían hacer su vida y casarse con personas como ellas.
- Es esencial para la satisfacción sexual que el coito termine en orgasmo.
- Los problemas sexuales de estas personas, suelen ser resultado de sus propias limitaciones.
- Si una persona sin discapacidad se relaciona con una con discapacidad es porque no es atractiva para nadie.

## **1.4. La discapacidad**

### **1.4.2. Necesidades de las personas con discapacidad**

#### **Necesidades educativas**

- **Siempre que sea posible, integración en el sistema ordinario de la educación.**
- **Currículum adaptado.**
- **Escolarización en centros de educación especial.**



## 1.4. La discapacidad

### 1.4.2. Necesidades de las personas con discapacidad

#### Necesidades de inserción sociolaboral

- Empleo ordinario.
- Trabajo protegido.

