

*Primero,  
las personas:*

**CUIDAR COMO NOS  
GUSTARÍA  
SER CUIDADOS**

# El proceso

1

**Revisión de  
la literatura  
científica**

2

**Estudio  
cualitativo**

Los cuidados  
en las relaciones  
de dependencia

3

**Estudio  
cuantitativo**

Preferencias y  
responsabilidades  
en los procesos  
de cuidado

4

**Entrevistas en  
profundidad**

5

**Foros  
participativos**

# Estructura de la carta

RECONOCIMIENTO DE UN CONJUNTO  
DE FENÓMENOS COMPLEJOS:



**Evolución  
sociodemográfica**



**Crisis del  
modelo de  
reciprocidad**

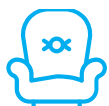


**Género  
y cuidado**



**Reformulación  
del modelo  
de producción**

# La contundencia de los datos



**385.000**  
> 85 años  
solas



**53%**  
> 85 necesitan  
ayuda en **ABVD**.



**4.410.000**  
cuidadoras no  
profesionales.



**Cientos de miles de mujeres inmigrantes** que realizan tareas de cuidado invisibles y sin valor.



2050: **172.459**  
centenarios.

**FUENTES:** INE . Padrón municipal de habitantes 2015. Encuesta Europea de Salud 2014.

# ¿Qué es cuidar?

## CUIDAR Y SER CUIDADO ENTRAÑA:



---

“Ponerse en el **lugar** de la otra persona cuidada o cuidadora”.



---

**Experiencia compartida** de interdependencia que afecta a la vida, la autonomía y la independencia de las personas.



---

Sin cuidados no existe esta **sociedad**.

# Principios

## Dignidad

## Autonomía

## Corresponsabilidad

## Transversalidad

# De la prevención y la responsabilidad

## ORIENTACIÓN Y CONSEJO

**Tomar decisiones**  
“a tiempo” sobre nuestro  
proyecto de vida.

**Dotar de**  
**competencias** para  
el autocuidado.

**Evitar el aislamiento,**  
construir redes  
sociales.

Promover el valor del  
**cuidado entre la infancia.**

**Combatir**  
**estereotipos.**

**Entornos** amigables,  
saludables, protectores

# De las bases de un cuidado digno

Personas → **Integralidad**

Modelo → **Complementariedad**



# De la información, formación y acompañamiento



---

## **Adaptada**

- / a los ritmos y limitaciones que afectan a la persona cuidada.
- / a las posibilidades de respuesta de la persona cuidadora



---

## **Modelo integral y continuado**

- / Formación,  
acompañamiento  
y apoyo mutuo.



---

## **Cuidados al final de la vida**

# De la comunicación y escucha



---

La **comunicación** permite:

- / Reconocimiento mutuo.
- / Genera empatía.



---

La **gestión de la comunicación** impone:

- / Autoayuda.
- / Participación de los afectados.
- / Atención centrada en las personas.
- / Armonizar momento de necesidad y de ayuda.

# Del buen trato y nuestro compromiso social



Construir una  
**cultura de los  
cuidados.**



Del ámbito de la intimidad  
a la **responsabilidad social  
compartida.**

- / Cambio del sistema de producción.
- / Reorganización de la vida cotidiana.
- / Distribución justa entre hombres y mujeres



**Reconocimiento**  
de la acción  
social voluntaria  
y comunitaria.



Armonizar y  
**reconocer derechos**  
de personas cuidadas  
y cuidadoras.

Muchas gracias

Octubre 2016