



Eli ayuda a una anciana a recostarse en una cama muy baja, junto a la que se ha colocado un colchón por si se cae. :: FOTOS: MAIKA SALGUERO

Ancianos sin ataduras

Un geriátrico de Gernika, primer centro premiado por cuidar a los abuelos sin utilizar sujeciones



MARÍA JOSÉ CARRERO

BILBAO. «Voy a taponarle los ojos y los oídos, ahora le siento en un silla y le sujeto a ella con una correa para que no se pueda mover. ¿Cómo se siente?». Este es el ejercicio que Ana Urrutia propone a responsables de geriátricos, médicos y cuidadores para explicarles su manual de buenas prácticas con ancianos superdependientes, un método que consiste básicamente en prescindir de sujeciones. «La reacción siempre es la misma. La gente se agobia. Los ancianos también. Sin embargo, a muchos de ellos, que ya sufren grandes carencias en su capacidad de ver, escuchar o hablar, les tenemos amarrados la última etapa de su vida», comenta la gerontóloga.

Concha pasea sus casi noventa años por el jardín de la residencia Torrezuri de Gernika sin parar un instante. Las empleadas han esparcido hierbas que ella recoge y apila. Tiene la agilidad de quien ha llevado una vida activa en el caserío. Hace menos de un año la sacaron de su hábitat, pero en su mundo, castigado por el Alzheimer, ella cree que sigue allí, en medio de una gran huerta limpia de matojos. Cuando se cansa, Concha se sienta plácidamente en el salón de la residencia con la sonrisa en los labios. Parece feliz. En un centro convencional, la hiperactividad de esta abuela se habría controlado con

pastillas que la tendrían dormitando mañana, tarde y noche.

La forma en que esta sociedad estresada cuida de sus ancianos está en debate. Con motivo de la celebración ayer del día mundial contra el maltrato en la vejez, los médicos de familia españoles llamaron la atención sobre los abusos de los que son víctimas los mayores, un problema que existe pero del que no se habla. Y es que quien lo sufre no denuncia, por impotencia o dependencia del cuidador.

En cierto modo, las sujeciones farmacológicas y físicas que se aplican a ancianos con discapacidad son una forma de maltrato. El propio Consejo del Poder Judicial ha afirmado que «en el entorno doméstico y en los geriátricos se abusa de unos métodos de control que deben limitarse a situaciones extremas de peligro grave para la vida de la persona o de terceros». Según un estudio encargado por esta entidad, más del 60% de los enfermos de Alzheimer y abuelos internos en centros de cuidados prolongados permanece atado.

«Acto de abuso-violencia»

Muñequeras, tobilleras y sábanas que inmovilizan en camas y sillas de ruedas; chalecos y cinturones que sujetan a los mayores sentados o tumbados. La mera descripción de estas 'ayudas técnicas' -así se llaman- produce escalofrío, pero son habituales en las residencias. Tanto es así que el máximo órgano de gobierno de los jueces aconseja desatar al anciano. Es más, llega a decir que «la protección, mediante sujeción física o química, de una persona que puede ser mane-



Concha recoge hierbas en el jardín; cree que sigue en el caserío.

jada con otras medidas es un acto de abuso-violencia que debe evitarse».

Las ataduras desaparecieron de Torrezuri a raíz de la queja de la familia de una interna. «La poníamos los típicos cinturones porque intentaba levantarse y teníamos miedo a que se cayera. Su yerno, un médico, nos llamó la atención. Nos dijo que teníamos una forma nefasta de cuidar, que en Inglaterra, donde él había trabajado, no se ataba a los ancianos. Mi reacción fue un cabreo que me duró dos días, pero luego empecé a pensar

en la forma de quitar las sujeciones», recuerda Ana Urrutia.

Cuatro años después, Torrezuri tiene un certificado ISO de calidad en la gestión y la acreditación como primer centro libre de sujeciones que concede la Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Han logrado estas distinciones a base de «cambiar las pautas de trabajo». La fórmula mágica es la atención individualizada. «Cuando ingresa una persona, valoramos el riesgo de caída y, en función de ello, se actúa con

«No se caen más y mejora su tono muscular»

La experiencia de Torrezuri ha llevado a los responsables de este centro a poner en marcha la Fundación Cuidados Dignos, una entidad sin ánimo de lucro para «promover la ética y la dignidad en los cuidados que reciben las personas mayores dependientes, así como la individualización y personalización de la atención». De momento, el trabajo desarrollado en el geriátrico de Gernika está empezando a ser contrastado en residencias más grandes, en concreto, en los centros de la red Matia de Guipúzcoa.

La gerontóloga Ana Urrutia está convencida de que su método, al que ha bautizado como 'Norma Libera-Ger', puede implantarse en cualquier residencia si se cambia la mentalidad. «No causa más problemas, es simplemente otra forma de trabajar que supone un beneficio físico para el anciano y limita la carga al cuidador». La experta se explica. «Un anciano al que se le permite mover se ulcera menos. Si se le ayuda a caminar mejora su tono muscular y sus reflejos, con lo que no se cae más que los ancianos atados. Las personas que están en sillas de ruedas, tampoco deben estar sujetas porque así están más tranquilas», asegura la experta.

Cuando alguien ingresa en Torrezuri, los responsables del centro hablan con la familia para explicarles el modelo y conseguir su aceptación.

él de una forma u otra». La pauta general es entender «el lenguaje» del usuario. «Si un abuelo trata de levantarse de la silla, lo normal es que quiera andar. Entonces se le ayuda a caminar».

Camas bajas y sensores

A los ancianos con tendencia a levantarse de la cama se les ponen camas bajas y colchones en el suelo por si se caen. Además, un sensor de movimientos en las habitaciones alerta de que alguien se ha levantado. Para quien tiene escaso equilibrio y tendencia a incorporarse, se han ideado sillas con calzas en las patas delanteras que dificultan la tarea, lo que da tiempo a reaccionar a los cuidadores.

Cada media hora, por último, un empleado del centro ejerce de 'vigilante de caídas', tarea que consiste en estar más pendiente que el resto de cuidadores de que los abuelos están bien. Además, un sistema de cámaras permite ver el jardín y las zonas comunes de la planta baja. La clave, en cualquier caso, es «tener sensibilidad. Si un anciano está inquieto y el trabajador tiene que atender a otro o limpiar una habitación, no los llevamos al sitio, le dejamos que nos acompañe a hacer lo que tengas que hacer, en vez de obligarle a estar sentado». Así de simple.