

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

Verónica Becerril Alonso

Grado en Enfermería EUE de Zamora

María Díaz Gutiérrez

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Loreto Diego Santiago

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Lorena Fernández Ramos

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Rebeca Ferrero Carbajo

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Katherine Michell Guaman Sinchiguano

Grado en Enfermería EUE de Zamora

María López Trigueros

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Ariadna Magdaleno Sobrido

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Laura Santos Rodríguez

Grado en Enfermería EUE de Zamora

Cristina Tobal Lorenzo

Grado en Enfermería EUE de Zamora
id00705951@usal.es u182979@usal.es

*Recepción Artículo: 15 noviembre 2019
Admisión Evaluación: 17 noviembre 2019
Informe Evaluador 1: 22 noviembre 2019
Informe Evaluador 2: 23 noviembre 2019
Aprobación Publicación: 30 noviembre 2019*

RESUMEN

Introducción: el aumento de la esperanza de vida y del número de personas mayores de 65 años, suponen un cambio en los patrones sociodemográficos, por ello los servicios sanitarios están evolucionando, siendo un gran ejemplo el proyecto “En mi casa”. El objetivo de este trabajo consiste en indagar e investigar el proyecto “En mi casa”, así como determinar el papel de enfermería y las bases científicas de dicho proyecto. **Material y métodos:** de los 147 artículos encontrados en metabuscadores como Tripdatabase o fuentes de información secundaria como Pubmed, 12 fueron los seleccionados, además de la utilización de otros buscadores científicos para completar la investigación. **Resultados:** en torno el 90% de los ancianos manifiesta su deseo de residir en

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

sus domicilios durante la plenitud de su vida y 4 de cada 5 mayores refieren que la atención domiciliaria posee una red de apoyo más estructurada que la atención residencial. El 14 % de los ancianos que viven solos refieren abandono familiar. En el 2031, el 33,2% de las personas mayores vivirán solas en su domicilio. **Discusión:** debido a la pérdida de contacto familiar, así como de toma de decisiones y cambios en el estilo de vida de los ancianos que conviven en residencias, surge el proyecto “En mi casa”, que se inspira y sigue las bases del modelo nórdico Housing, el cual pretende erradicar esos ítems negativos mencionados con anterioridad, favoreciendo la individualidad, autonomía e intimidad familiar de cada una de esas personas de avanzada edad. **Conclusiones:** tanto el proyecto “En mi casa” como “A gusto en mi casa” llevan a cabo una serie de actividades y ayudas para promover la independencia tanto si están institucionalizados o habitan en su propio domicilio.

Palabras clave: envejecimiento; ancianos; enfermería geriátrica; autocuidado y dependencia.

ABSTRACT

Introduction: the increase in life expectancy and the number of people over 65 years of age implies a change in sociodemographic patterns, which is why health services are evolving, the “In my house” project being a great example. The objective of this work is to investigate and investigate the “In my house” project, as well as determine the role of nursing and the scientific basis of said project. **Material and methods:** of the 147 articles found in metasearch engines such as Tripdatabase or secondary information sources such as Pubmed, 12 were selected, in addition to the use of other scientific search engines to complete the research. **Results:** Around 90% of the elderly state their desire to reside in their homes during the fullness of their lives and 4 out of 5 older people report that home care has a more structured support network than residential care. 14% of the elderly living alone report family abandonment. In 2031, 33.2% of the elderly will live alone at home. **Discussion:** due to the loss of family contact, as well as decision-making and changes in the lifestyle of the elderly living in residences, the project “In my house” emerges, which is inspired and follows the foundations of the Nordic model Housing, which aims to eradicate those negative items mentioned above, favoring the individuality, autonomy and family intimacy of each of these elderly people. **Conclusions:** both the “In my house” and “At home in my house” project carry out a series of activities and aids to promote independence whether they are institutionalized or live in their own home.

Keywords: aging; elderly; geriatric nursing; self care and dependence.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento supone una serie de cambios físicos y/o psíquicos que en combinación con las enfermedades asociadas supone una pérdida significativa de la salud y autonomía, la cual irá en proporción según su grado de dependencia.

Según varios estudios internacionales realizados junto con los datos epidemiológicos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2050, España será el país más envejecido del mundo contando con un 30% de la población con más de 65 años.

Estudiando el envejecimiento por comunidades autónomas se puede observar un notable aumento de la población mayor de 65 años siendo las más destacadas las comunidades autónomas de: Principado de Asturias (25.2%), Castilla y León (25.1%), Galicia (24.9%), País vasco y Aragón (22%), y con un 6% los mayores de 80 años en relación con España. (1)

Además, hay que añadir que la población castellanoleonés es principalmente rural, lo que puede suponer un problema añadido. (2)

Los cambios en los patrones demográficos son una consecuencia de los nuevos modelos de familia, entre los que se incluye la introducción de la mujer en el trabajo, lo que ha supuesto desde los años 70 un descenso de la natalidad, acentuándose en el año 2008 (según el INE) debido a la regresión económica sufrida en España. (3)

Los nuevos avances en diagnóstico y tratamiento de enfermedades, así como las medidas en prevención han conllevado un incremento en la esperanza y calidad de vida, aumentando la longevidad y disminuyendo la tasa de mortalidad entre los grupos de 70 a 80 años; estimándose una tasa de supervivencia en los 83.24 años. (4)

Todo ello conduce a una población envejecida, lo que supondrá cambios a distintos niveles, como en el plano sociosanitario, el tener que invertir mayor presupuesto por incremento del gasto asistencial hasta en un 7% e incluso adaptar los modelos existentes sanitarios. (1)

Por ello, es necesario estudiar los nuevos retos a los que nos enfrentamos y establecer nuevas líneas de estrategia de intervención, prestando atención a aquellos ancianos que padezcan alguna patología crónica y/o degenerativa o procesos agudos puntuales especialmente aquellos que viven solos en su domicilio, instaurando así medidas preventivas para evitar la aparición de dependencia; como nos dicta el artículo 21 de la ley 39/2006 "Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia". (5)

En el ámbito de la comunidad en Castilla y León, a 2018, la población de la edad anciana de más de 65 años es del 25.06% respecto al 19.07% a nivel nacional. (6)

En Castilla y León, entre las prestaciones que se aportan en la actualidad a las personas mayores en situación de dependencia, encontramos el servicio de atención residencial.

Este servicio se encarga de garantizar una calidad de vida y atención individualizada, integral, continuada y adaptada a cada una de sus necesidades. Las actuaciones que comprende son: alojamiento de la persona, limpieza de su dormitorio e higiene íntima si lo necesita, lavandería y fomentar la autonomía personal apoyándose en las actividades de la vida diaria mediante rehabilitación y terapia ocupacional. Así como evitar los accidentes domésticos por las barreras físicas o psíquicas, incluyendo también información y orientación al usuario y sus allegados. (7)

Según los últimos datos del INE, registrados en el año 2013, 260226 personas residen en un centro socio-sanitario. De estos institucionalizados, el 67% son mujeres, con una proporción mujeres/hombres de 1,46. (8)

En lo que refiere al número de personas mayores de 65 años que habitan solas en el año 2018, correspondió a 2.037.700 (43.1%), siendo un 71.9% mujeres. Cabe destacar que estos datos han aumentado en los últimos años un 3.9%. (9)

Por ello, la Junta de Castilla y León (JCYL) apostó en el año 2012 por un proyecto denominado "En mi casa", el cual se fundamenta en el cuidado de las personas ancianas dependientes, en un lugar físico (residencia, lugar sociosanitario), localizado fuera de su domicilio habitual cuya función se basa en prestar cuidados y atención individualizada, así como administración de tratamientos, apoyo y compañía. Su objetivo es cumplir sus deseos e ilusiones, que sean felices; manteniendo en todo momento los derechos de igualdad, intimidad y empoderamiento del residente. (10)

En contraposición al proyecto "En mi casa", encontramos un nuevo proyecto de la JCYL denominado "A gusto en mi casa", en el cual se pretende conseguir que las personas dependientes puedan satisfacer sus necesidades permaneciendo en sus hogares. (11)

La enfermera juega un papel fundamental en el cuidado de toda la población. Según Virginia Henderson, enfermera que introdujo los principios básicos sobre los que actualmente se sustenta el concepto de Enfermería, ésta suple las necesidades básicas de la vida con el fin de restablecer el máximo nivel de independencia en la persona. En cuanto a la enfermera especializada en geriatría cabe destacar que esta se encarga de prestar una atención focalizada en el anciano y sus funciones se establecen en torno al cuidado y apoyo en sus actividades de la vida diaria, debido a su situación de dependencia, con el objetivo de mantener la dignidad y autonomía de los ancianos.

OBJETIVOS

A la hora de establecer los objetivos de este trabajo, se creyó pertinente, para una mejor comprensión, enfocarlos desde varios puntos de vista; primero de una forma general y a continuación, de otra más específica:

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

- **Objetivo general:**

Analizar el proyecto “*en mi casa*”.

- **Objetivos específicos:**

Determinar el rol de la enfermera dentro de este nuevo modelo de atención residencial. Investigar acerca de la evidencia científica que fomente el asentamiento del proyecto a estudio.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para el desarrollo de este trabajo, se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica basándose en la pregunta de investigación PICO:

-P: Ancianos dependientes, “*Frail elderly*”.

-I: Ayuda autocuidado, “*selfcare*”.

-C: -

-O: Autocuidado, independencia, “*Independent medical evaluation*”.

Tras la búsqueda en metabuscadores como TripDatabase y diversas fuentes de información secundaria como PubMed, no se obtuvieron los resultados esperados, ya que no se ha encontrado ningún estudio relacionado con el tema a tratar.

Es por esto por lo que se suprimieron los resultados (Outcomes), hallándose posteriormente 147 estudios, de los cuales 12 fueron seleccionados en distintas fuentes científicas.

También se ha acudido al Instituto Nacional de Estadística para estudiar las características demográficas; enfatizando en la comunidad castellano-leonesa. A su vez, se ha obtenido información en el apartado de servicios sociales de la junta de Castilla y León sobre el proyecto “En mi casa”.

Al tratarse de un estudio epidemiológico, observacional y descriptivo, se han empleado las plantillas CASpe para evaluar la calidad metodológica de los artículos encontrados. Se dispuso de la taxonomía NIC “*Nursing intervention classification*” para establecer la pregunta de investigación.

Durante la confección de la búsqueda, se han encontrado diversas publicaciones en inglés. Al ser artículos con gran variedad de tecnicismos en el ámbito sanitario, se ha optado por usar un diccionario online; en este caso el elegido ha sido WordReference.

Los criterios de inclusión definidos son los siguientes:

- Población española de más de 65 años.

- Situación social de la población.

- Diferenciación de sexo y procedencia rural o urbana.

- Los diferentes tipos de enfermedad, ya sea aguda o crónica y la capacidad que tienen los ancianos para poder realizar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).

- El papel de la enfermera a la hora de realizar los cuidados y llevar a cabo las ABVD, intentando alcanzar la independencia final del paciente.

En cuanto a los criterios de exclusión:

- Ancianos con un alto grado de disfunción física y/o cognitiva.

- Personas mayores plenamente independientes que mantienen relaciones sociales fuera del domicilio.

Las palabras claves empleadas para la búsqueda fueron: envejecimiento, ancianos, enfermería geriátrica, autocuidado y dependencia.

La búsqueda bibliográfica y la selección de los artículos y páginas usadas para este estudio se realizó en el mes de octubre de 2019. La información se obtuvo de páginas que tienen en común su procedencia de formatos oficiales del estado o de Castilla y León, así como formatos PDF redactados por dirigentes oficiales del proyecto en la Junta de Castilla y León.

El gestor de referencias bibliográficas utilizado ha sido Zotero.

RESULTADOS

El porcentaje de personas que viven en residencias de ancianos en España, respecto a la población total es un 4,1% respecto al 5% recomendado por la OMS. Dentro del porcentaje nacional, la distribución por comunidades autónomas es variable, siendo en Castilla y León un 7% del total de su población. (12)

Los ancianos institucionalizados, sufren un empeoramiento de salud en los primeros días de adaptación al centro sociosanitario, producido por los cambios en los estilos de vida, pérdida de la autonomía o la de un familiar teniendo como consecuencia un deterioro físico y psicológico. Dentro del cual se puede conocer que las relaciones sociales también se ven disminuidas, hallándose únicamente con los compañeros y/o profesionales. (13)

Según los datos obtenidos del estudio "*Diferencias en la autopercepción entre ancianos institucionalizados y no institucionalizados*", el 87% de los ancianos que participaron en dicho estudio deseaba vivir en su hogar todo el tiempo que fuese posible, disfrutando así de las relaciones familiares, de las cuales, un 89% de los pacientes ya gozaban. (14) Este hecho se consolida con el estudio "*Desarrollo y prueba de una plataforma de atención comunitaria en línea para adultos mayores frágiles en los Países Bajos: un diseño centrado en el usuario*" realizado en los Países Bajos, donde el 85% de los encuestados refería una mejor estancia en sus domicilios respectivos. (15)

El inicio del programa "En mi casa", se llevó a cabo mediante el acuerdo de diferentes cargos de la Junta y residencias geriátricas castellanoleonesas para visitar modelos de centros sociosanitarios en países nórdicos, en concreto, Suecia.

En 2012, se inició una experiencia en la residencia geriátrica de Soria, en el centro público "Los Royales".

Este modelo de la Junta de Castilla y León tiene tres tipos de unidades: convivencia, convalecencia y centros multiservicios.

Las estancias diurnas de Ávila, Segovia y Soria se adaptan al modelo en estudio "En mi casa", las cuales tratan de un servicio de atención integral, de carácter social, que se presta durante una parte del día y que va dirigido a garantizar la calidad de vida de las personas mayores, mantener el nivel de autonomía personal de los usuarios y promover su desarrollo cultural. El objetivo final es evitar, en la medida de lo posible, que las personas mayores tengan que abandonar su entorno social y familiar. (16)

Todo este proyecto se basa en las bases asentadas del "Modelo Housing", utilizado en los países nórdicos siguientes: Holanda, Francia, Reino Unido, EE. UU., Canadá, Australia. (17)

La idea fundamental del proyecto "En mi casa" es crear un espacio común, similar a una casa para nuestros mayores: un hogar donde puedan vivir y convivir basado en los principios de autonomía, individualización y profesionalización.

Para ello, los profesionales tienen que conocer las situaciones personales de cada paciente para poder prestar una atención individualizada, que les permita comunicarse y sentirse así lo más acogido posible, como "en su casa".

Los componentes del equipo interdisciplinar, que son la base de este modelo de proyecto, son trabajadores sociales, médicos y enfermeras, psicólogos, fisioterapeutas, gobernantas y terapeutas ocupacionales siendo estos últimos los coordinadores y los trabajadores sociales mencionados inicialmente los encargados/as de la dirección. (18)

Hay que tener en cuenta que *las decisiones siempre las va a tomar el residente* ya que la atención está centrada en la persona.

Este modelo de convivencia dispone de una zona privada donde se ubican los dormitorios y espacios personales, y un área pública donde se establecen las relaciones sociales con el resto de la comunidad. Se realizan actividades comunitarias como el teatro, convivencias, actividades recreativas, excursiones, formación online y colaboración con universidades, así como promover el contacto con familiares o allegados. (18)

Según el proyecto elaborado por la JCYL, en el año 2031 el 33.2% de las personas de 65 años o más, vivirán solas en sus casas; es por esto por lo que en 2017 se aprobó la "estrategia para la prevención de la dependencia de las personas mayores y de promoción de envejecimiento activo prolongado hasta el año 2021".

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

Como complementación al proyecto en mi casa, encontramos “A gusto en mi casa”, que busca que las personas mayores con dependencia, discapacidad o enfermedad crónica de zonas rurales reciban las ayudas necesarias para que puedan residir en su domicilio, continuando con su vida diaria. Para permitir así que los ancianos puedan disponer de otra elección más realista y eficiente que las residencias de ancianos. (19)

Dicho proyecto tiene como objetivo: “prevenir y actuar ante hogares de riesgo de forma proactiva, desde los sistemas de protección públicos con procesos socio sanitarios integrados dotando a las personas que vivan en esos hogares considerándose como seguros desde la perspectiva de calidad de vida”. (19)

El diseño estará en desarrollo hasta diciembre de 2020, con una muestra de 100 personas. Comenzará en la zona rural de Ávila, en las zonas básicas de salud de Navas del Marqués y municipios adyacentes y contará con la Universidad de Valladolid para la valoración de fortalezas y debilidades, mediante un seguimiento y evaluación del proyecto. (19)

Según un estudio denominado “*Impacto de los niveles de atención informal en la interrupción de la vida en el hogar en personas mayores dependientes de la comunidad que utilizan varios servicios comunitarios.*” realizado por el Departamento de Geriátrica, Escuela de Graduados de Medicina de la Universidad de Nagoya, sugirió que el cuidado por parte de personal no sanitario es un factor importante para favorecer la vida en el hogar en una población de personas mayores discapacitadas, mientras que una atención insuficiente se asoció con, mortalidad, hospitalización e institucionalización.(20)

La satisfacción con la vida en las personas mayores con capacidad de autocuidado reducida está determinada por varios factores, con aspectos sociales, físicos, mentales y financieros que probablemente interactúan entre sí; especialmente sentirse solo, grado de capacidad de autocuidado, mala salud en general, sentirse preocupado y escasos recursos financieros. (20)

La senectud es una de las fases del ciclo de la vida en la que se siente mayor grado de soledad. Comparando definiciones encontradas, se ha optado por seleccionar la planteada por V. Madoz, el cual precisa el término soledad como “*El convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional*”. (21)

El artículo relacionado con la soledad en el anciano manifiesta la existencia de un 37% de personas mayores que viven solas y tienen sentimientos de soledad. El 14% de los ancianos que viven en casa, conforme al análisis ejecutado por CIS-IMSERSO alegan sentir abandono, aunque esto no tiene que significar algo dañino o pérfido, ya que podría ser un hábito anhelado por el anciano. Cabe destacar que, basándonos en los números, gran diversidad del colectivo senil ha sido forzado a ello. (21)

Un 20% de los jubilados pasan la mayoría de su tiempo descansando, sin realizar ninguna actividad, y se puede observar que menos de un 1% de dedica a tener relaciones sociales.

Según un estudio realizado en Andalucía, entre los años 2007 y 2012, un porcentaje superior al 80 % de la muestra que recibía atención domiciliaria frente al resto que permanecía en centros residenciales, manifiesta que la organización y la red de apoyo entre ambas era cuantiosamente más frágil e inestable (en torno a un 50 %) en las segundas. También muestran en porcentajes similares las preferencias de los ancianos por permanecer en sus hogares recibiendo diversas prestaciones sociosanitarias y psicosociales. (22)

Por otro lado, la prevalencia de enfermedades (Alzheimer, demencia, fractura de cadera) se encontraba incrementada en las residencias frente a los hogares particulares.

Los factores de riesgo que predisponen a un ingreso residencial se establecen en torno a la dependencia del individuo, a la unidad de apoyo que recibe y al deseo de vivir en residencia. (22)

Por otra parte, se disponen referencias universales en relación con la puesta en marcha de proyectos similares. Así, la Fundación Matia, en Guipúzcoa, institución sin ánimo de lucro, ha creado la Fundación Matia Instituto Gerontológico (con fines de investigación), el cual es innovador de numerosos proyectos como “Etxean Ondo

Residencias" (en mi casa bien) y posteriormente "Etxean Bizi" (vivir en casa) que se asemejan al proyecto "En mi casa" y "A gusto en mi casa" de la Junta de Castilla y León.

El primero de ellos, aprobado entre los años 2012 y 2014, establece la adecuación de las diferentes instalaciones residenciales, organización administrativa y profesional para conseguir finalmente un ambiente hogareño donde los residentes se integren y adapten sus costumbres, preferencias y actividades diarias.

El segundo de ellos se encuentra vigente desde 2018 y está basado en proporcionar una atención integral e individualizada en el domicilio propio de aquellas personas dependientes que desean continuar viviendo en su hogar. Este proyecto está asentado en el anterior y cuenta con una serie de profesionales para poder aportar esa atención. Se fundamenta en los principios de dignidad, autonomía y personalización donde se pretende conseguir una calidad de vida en los ancianos dependientes que requieren cuidados externos (23).

En Norteamérica podemos hablar del proyecto TigerPlace, centro donde apuestan por la convivencia con animales de compañía. (24)

En relación con el papel del personal sanitario de enfermería, y su función de apoyo en el adulto mayor. El apoyo social en el bienestar físico y psicológico del adulto mayor es esencial para mantener la estabilidad en estos pacientes.

El papel de enfermería como objetivo el apoyo en la salud física, psicológica y social. La mayor fuente de apoyo social en la persona mayor es la familia. También se evidencia el papel de la enfermería como miembro de la red social formal.

El rol de enfermería en el apoyo a la persona mayor va a traer consigo beneficios a largo plazo, en la satisfacción de las necesidades emocionales, participación en la vida comunitaria, promoción de conductas saludables y mayor calidad de vida.

Entre las estrategias que lleva a cabo el personal de enfermería con estas personas destacamos principalmente el hecho de mostrarle que alguien va a estar disponible, mostrar afecto por medio de presencia física, así como cariño, compañía, escuchar al paciente. (25)

Según estudios encontrados, para poder promover una vida independiente en los ancianos, el personal sanitario, sobre todo el personal de enfermería debe llevar a cabo una buena evaluación teniendo en cuenta las necesidades físicas, psicosociales y económicas, desarrollando un plan específico de atención, centrado en el individuo, donde exponga la red de recursos disponibles, tanto a nivel familiar como comunitario, en el que el anciano tiene que ser partícipe. (26)

Según Eliopoulos, es necesario abordar ciertos factores, en primer lugar, los relacionados a nivel físico, psíquico, ambiental y socioeconómico. A continuación, se ha de evaluar el conocimiento por parte del individuo sobre el autocuidado y, por último, la persona de edad avanzada debe tener la predisposición de participar y ser autosuficiente.

Para poder evaluar esta autogestión, se utilizan diversas herramientas tanto a nivel de Actividades de la Vida Diaria (AVD) (Barthel, Oxford) como a nivel de relaciones sociales (Gijón) y cuidado nutricional (Braden-Bergstrom) siendo estas las de mayor relevancia clínica. Se ha definido del mismo modo una nueva herramienta denominada Lorensen's Self-care Capability Scale (LSCS), diseñada para ancianos que viven solos en su residencia, la cual al abordar distintas dimensiones del autocuidado ofrece sobre todo a las enfermeras un valioso instrumento de estimación. (27)

Una vez definida la evaluación del anciano se han de establecer las actuaciones como la adaptación del hogar, ayudas técnicas, promoción de la autonomía, actividades en centros de día donde de forma grupal o individual donde se harán recomendaciones sobre el autocuidado o el uso de dispositivos junto con actividades de ocio (estimulación cognitiva o terapia con animales) (28), poner a disposición de ciertos dispositivos como el botón de llamada de emergencia, (29) por el cual el anciano se puede poner en contacto con la enfermera de forma inmediata, proporcionando un asesoramiento inmediato, así como la incorporación de nuevas tecnologías como WELLCO (en la cual participan países como: Dinamarca, Italia, Eslovenia y Países Bajos), app diseñada

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

para personas mayores en la que pueden anotar horas y pautas farmacológicas, agenda con contactos, calendario e incluso llamada de emergencia, esta plataforma de atención comunitaria permite estimular la independencia y el autocuidado. (30,31)

Es importante establecer programas para el mantenimiento de la función física, según distintos estudios demuestran que un entrenamiento dos veces cada semana de una duración de 60 minutos promueve la función muscular. (32,33)

En el artículo sobre la soledad en el anciano, se diferencia también el papel de la enfermera. Desde el punto de vista de esta, la solución a este problema radica en realizar una valoración del usuario, observar su comportamiento y su forma de relacionarse a la hora de hablar, observar si la persona mayor es autosuficiente por sí mismo o necesita ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria. Muchas veces la enfermera es la encargada de fomentar la realización de tareas o actividades para mantener al anciano entretenido y evitar que surjan sentimientos de soledad. (21)

También entran en juego las nuevas tecnologías como muestra de apoyo a ellos, pues por medio de internet y llamadas telefónicas, se puede mantener contacto con las personas cercanas del paciente; con el fin de aliviar su ansiedad, incertidumbre, depresión...

DISCUSIÓN

Tras la revisión bibliográfica realizada, con los datos expuestos en el apartado de resultados, se encontró que, aunque España está dentro del límite recomendado por la OMS a lo que se refiere al número de ancianos que hay en centros sociosanitarios, se puede destacar que Castilla y León supera este porcentaje en un 2%, esto se asocia a que la población de dicha comunidad está envejecida respecto a la media nacional.

Las residencias disponen de atención sanitaria continua, a pesar de ello, un alto porcentaje, no la consideran como la mejor opción, asociándose con una pérdida del contacto familiar, toma de decisiones, cambios en su estilo de vida, relaciones sociales con otros usuarios, etc.... Por el lado contrario, el hecho de vivir en su vivienda particular supone un aislamiento social que conlleva a la aparición de un sentimiento de soledad.

Un alto porcentaje también recibía atención domiciliaria, pero, a diferencia del resto, el apoyo y la organización es mucho más inestable.

Con el objetivo de erradicar estas diferencias, como mejorar la salud de estas personas y adaptarlas a los nuevos cambios sociodemográficos, la Junta de Castilla y León pone en marcha el proyecto piloto “En mi casa” tomando como referencia el método “Housing”, realizado en los países nórdicos. Este proyecto se encuentra actualmente en desarrollo en diversas localidades, tanto nacionales como internacionales.

Estos modelos difieren de los tradicionales en que el centro se adapta a cada persona buscando la máxima comodidad y permitiendo que puedan conseguir una calidad de vida, individualizada, integral, continuada y adaptada a cada una de sus necesidades con el fin de cumplir sus deseos e ilusiones, manteniendo su derecho de igualdad, intimidad y empoderamiento del usuario.

Como complementación de este proyecto y así asegurar la estrategia para la prevención de la independencia de las personas mayores y de promoción del envejecimiento activo prolongado, se crea el proyecto piloto “A gusto en mi casa” con el objetivo de satisfacer las necesidades de los ancianos rurales en su propio domicilio, permitiendo prolongar su estancia de forma independiente.

La enfermera juega un papel muy importante a la hora de establecer los riesgos y los niveles de dependencia de los usuarios. Para ello dispone de ciertas herramientas para su evaluación, a través de las cuales poder establecer de manera continua y consensuada con el anciano los objetivos y actuaciones necesarios para cumplir las actividades básicas de la vida diaria, es decir, autogestionarse.

CONCLUSIÓN

A medida que las personas mayores requieren un mayor grado de suplencia por parte de los cuidadores, su capacidad de determinar por sí solos, se ve limitada; ignorando mayoritariamente sus preferencias e implantando del mismo modo, un completo diferente estilo de vida en contra de su voluntad.

Por ende, el proyecto "En mi casa", potencia la autodeterminación de las personas ancianas dependientes favoreciendo, así mismo, la independencia, la dignidad y el bienestar de cada sujeto.

Gracias a la posibilidad de realizar actividades colectivas, participación con la comunidad y establecimiento de objetivos diarios, las personas ancianas llegan a sentirse en un espacio más familiar y conocido.

Con características similares, el modelo "A gusto en mi casa" apuesta por el desarrollo vital de las personas dependientes desde sus hogares particulares para finalmente conseguir la mayor independencia posible prestando servicios higiénico-sanitarios y psicosociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- cnpps-prevencion-01.pdf [Internet]. [citado 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/cnpps-prevencion-01.pdf>
- De Pablos Pérez, CR. Proyecto "En mi casa" y centros multiservicios de Castilla y León. [Internet]. Madrid: Fundación Arapiles; 2015 [consultado 26 de octubre de 2019]. Disponible en: https://www.fundacionpilares.org/docs/2015/paravivirbienencasa/paravivirbienencasa_07_CRP.pdf
- Tasa de Natalidad por comunidad autónoma, según nacionalidad (española/extranjera) de la madre (1433) [Internet]. [citado 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1433>
- Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: INE; [consultado 16 de octubre de 2019]. Indicadores de mortalidad: resultados nacionales. Esperanza de vida al nacimiento según sexo. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1414>
- BOE.es - Documento consolidado BOE-A-2006-21990 [Internet]. [citado 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Instituto Nacional de Estadística Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: INE; [consultado 16 de octubre de 2019]. Principales series de población desde 1998: Comunidades Autónomas. Población por comunidades, edad (grupos quinquenales), españoles/extranjeros, Sexo y año. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/i0/&file=02002.px>
- Servicios Sociales de Castilla y León [Internet]. Valladolid: Junta de Castilla y León; [consultado 15 de octubre de 2019]. Servicio de atención residencial para personas mayores en situación de dependencia [5]. Disponible en: https://serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/PlantillaSimpleDetalle/1246991411473/_/1284656896484/Informe?vista=impresion
- Encuesta continua de hogares año 2015: nota de prensa [Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 6 abril 2016 [Consultado 16 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.ine.es/prensa/np965.pdf>
- Encuesta continua de hogares año 2018: nota de prensa [Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2 abril 2019 [Consultado 16 de octubre de 2019]. Instituto Nacional de Estadística. Nota de prensa: Encuesta continua de hogares. Madrid: INE; 2019. ECH 2018. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/ech_2018.pdf
- Servicios Sociales de Castilla y León [Internet]. Valladolid: Junta de Castilla y León; 2016 [consultado 15 de octubre de 2019]. Nuevo modelo de atención residencial a personas mayores "en mi casa". Disponible en: http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1284257146354/_/_/_
- Servicios Sociales de Castilla y León [Internet]. Valladolid: Junta Castilla y León; 2017 [consultado 15 de octubre de 2019]. A gusto "En mi casa". Disponible en: https://serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1284805667311/_/_/_

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL PROYECTO “EN MI CASA” DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

- Esteban Herrera L, Rodríguez Gómez JA. Situaciones de dependencia en personas mayores en las residencias de ancianos en España. *Ene*. [Internet]. 2015 [citado 24 de octubre de 2019]; 9(2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2015000200007&lng=es
- Rojas Ocaña M J, Toronjo Gómez A, Rodríguez Ponce C, Rodríguez Rodríguez JB. Autonomía y estado de salud percibidos en ancianos institucionalizados. *Gerokomos* [Internet]. 2006 [citado 20 de octubre de 2019]; 17(1): 08-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2006000100002&lng=es.
- Muñoz Cruz R. Diferencias en la autopercepción entre ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Gerokomos* [Internet]. 2015 [consultado 24 de octubre de 2019]; 26(2): 45-47. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000200002&lng=es.
- Desarrollo y prueba de una plataforma de atención comunitaria en línea para adultos mayores frágiles en los Países Bajos: un diseño centrado en el usuario. *Ncbi.nlm.nih.gov*. 2019 [Internet]. [consultado el 4 noviembre de 2019]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5889547/pdf/12877_2018_Article_774.pdf
- Las estancias diurnas de Ávila S. Las estancias diurnas de Ávila, Segovia y Soria de centros públicos se adaptan al modelo 'En mi casa' - *Gaceta de Castilla y León* [Internet]. *Gaceta de Castilla y León*. 2019 [citado el 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://gacetadecastillayleon.com/jcyl/2014/11/14/las-estancias-diurnas-de-avila-segovia-y-soria-de-centros-publicos-se-adaptan-al-modelo-en-mi-casa/>
- Modelo housing [Internet]. *Acpgerontologia.com*. 2019 [citado el 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://www.acpgerontologia.com/acp/suorigenyrecorridodocs/modelohousing.htm>
- El modelo “en mi casa empieza a extenderse en residencias geriátricas de Castilla León” [Internet]. *Blog Inforesidencias.com*. 2019 [citado el 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.inforesidencias.com/blog/index.php/2014/11/18/el-modelo-en-mi-casa-se-va-extendiendo-entre-las-residencias-de-castilla-leon/>
- Servicios Sociales de Castilla y León [Internet]. Valladolid: Junta Castilla y León; 2017 [consultado 15 de octubre de 2019]. Resumen del proyecto A gusto “En mi casa”. Disponible en: <https://serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/binarios/765/672/Resumen%20del%20proyecto.pdf?blobheader=application%2Fpdf%3Bcharset%3DUTF-8&blobnocache=true>
- Kuzuya M e. Impact of informal care levels on discontinuation of living at home in community-dwelling dependent elderly using various community-based services. - *PubMed - NCBI* [Internet]. *Ncbi.nlm.nih.gov*. 2019 [citado el 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20346524>
- Rodríguez Martín M. La soledad en el anciano [Internet]. *Scielo.isciii.es*. 2019 [consultado el 4 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003
- Pinzón-Pulido S, Garrido Peña F, Reyes Alcázar V, Lima-Rodríguez JS, Raposo Triano MF, Martínez Domene M, et al. [Predictors of institutionalization of elderly persons in dependency situation in Andalusia]. *Enfermería Clin*. febrero de 2016; 26(1): 23-30. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S113086211500114X?via%3Dihub>
- Pajares PR, Gómez MAH, Benito MÁA. LA SEMFYC QUIERE POTENCIAR LA INVESTIGACIÓN EN EL ÁREA DEL ENVEJECIMIENTO. *Aten Primaria*. 1 de junio de 2018; 50(6): 321-2. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-semfyc-quiere-potenciar-la-S0212656718303214>
- Rantz M, Popejoy LL, Galambos C, Phillips LJ, Lane KR, Marek KD, et al. The continued success of registered nurse care coordination in a state evaluation of aging in place in senior housing. *Nurs Outlook*. 1 de julio de 2014; 62(4): 237-46. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0029655414000487?via%3Dihub>

- Fernández Alba, R. and Manrique-Abril, F. (2019). *Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor*. [Internet] [Consultado 4 noviembre 2019]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200016
- Tanner EK. Chronic illness demands for self-management in older adults. *Geriatr Nur (Lond)*. 1 de septiembre de 2004;25(5):313-7. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457204002721?via%3Di%3Dhub#!>
- Testing reliability and validity of Lorensen's Self care Capability Scale (LSCS) among older home living, care dependent individuals in Norway - Dale - 2013 - *International Journal of Older People Nursing* - Wiley Online Library [Internet]. [citado 23 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1748-3743.2012.00339.x>
- Promoting Independent Living in Frail Older Adults by Improving Cognition and Gait Ability and Using Assistive Products [Internet]. [citado 23 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03390478>
- Favela J, Castro LA, Franco-Marina F, Sánchez-García S, Juárez-Cedillo T, Bermúdez CE, et al. Nurse home visits with or without alert buttons versus usual care in the frail elderly: a randomized controlled trial. *Clin Interv Aging*. 2013; 8:85-95.
- Willard S, Cremers G, Man YP, van Rossum E, Spreuuenberg M, de Witte L. Development and testing of an online community care platform for frail older adults in the Netherlands: a user-centred design. *BMC Geriatr* [Internet]. 7 de abril de 2018 [citado 23 de octubre de 2019];18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5889547/>
- Fritz H, Seidarabi S, Barbour R, Vonbehren A. Occupational Therapy Intervention to Improve Outcomes Among Frail Older Adults: A Scoping Review. *Am J Occup Ther*. 1 de mayo de 2019;73(3):7303205130p1-12. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31120843>
- Yamada M, Arai H. Self-Management Group Exercise Extends Healthy Life Expectancy in Frail Community-Dwelling Older Adults. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. mayo de 2017 [citado 23 de octubre de 2019]; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5451982/>
- Thiel C, Braun T, Grüneberg C. Physical training as core component of multimodal treatment of older frail people-study protocol of a randomized controlled pilot study [Internet]. *Life, Earth & Health Sciences*. 2019 [consultado 4 de noviembre del 2019]. Disponible en: <https://eurekamag.com/research/065/879/065879371.php>

