

LA OPINIÓN

Soraya Gimeno
Asociación de
Alzheimer Teruel



La Asociación Alzheimer Teruel en el Día Mundial. La importancia del apoyo psicológico

El 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer.

Cada año desde Alzheimer Teruel, realizamos diferentes actos con el objetivo de sensibilizar a la sociedad acerca de esta enfermedad, y transmitir que se puede convivir con ella.

Este año, por motivo de la pandemia, no va a ser posible, pero no por ello queremos dejar de dar visibilidad a esta realidad que tantas familias sufren.

Desde hace varios meses, debido a la situación actual, las familias se han visto obligadas a prescindir de las actividades habituales a las que su familiar con Alzheimer asistía: centros de día, asociaciones de familiares, etc. Estas actividades son esenciales para enlentecer el progresivo deterioro propio de la enfermedad y mejorar su calidad de vida.

A pesar de que las medidas adoptadas han sido necesarias para proteger a las personas mayores del contagio por Covid-19, este brusco cambio en las dinámicas diarias de las familias ha acarreado consecuencias en las personas con Alzheimer, sufriendo un avance más rápido de la enfermedad y también en sus familias, que han experimentado un deterioro en su bienestar psicológico y emocional.

Recordemos que la enfermedad de Alzheimer conlleva un deterioro progresivo de las capacidades cognitivas y funcionales, suponiendo para la persona que la sufre la pérdida de su sentido de identidad así como grandes dificultades para comprender el entorno que les rodea, llegando incluso a no reconocer a sus seres queridos.

La comunicación entre la persona con Alzheimer y sus familiares se vuelve cada vez más difícil debido a que el lenguaje que

habitualmente utilizamos, pierde su significado en esta enfermedad. Por ello, las familias deben aprender nuevas pautas que faciliten la comunicación con su ser querido.

Las personas con Alzheimer y otras demencias son especialmente sensibles a su entorno, al estado afectivo y a los gestos de las personas que les rodean. Donde antes eran importantes las palabras y su significado, ahora la comunicación debe dar más peso a los gestos y a la carga afectiva.

Se van perdiendo los recuerdos y el significado de todo cuanto les rodea, pero se conserva la memoria emocional. Pueden no reconocer a su familiar, pero sí reconocen las emociones que le transmite esa persona. Por todo esto es muy importante que las familias aprendan nuevas estrategias de comunicación y transmitir a su familiar emociones de cercanía y de cariño.

Durante la pandemia las familias han debido adoptar medidas como el uso de mascarillas, confinamiento y medidas de distancia social, que ha dificultado este tipo de comunicación habitual y ha repercutido en su bienestar y en su estado anímico.

Las personas mayores han estado alejadas de personas de su familia y han percibido cambios en su entorno: menor contacto físico, caras ocultas tras una mascarilla, saludos desde la distancia... generándose un entorno más extraño y menos familiar.

Entonces... ¿cómo podemos hacer frente a estos cambios, de forma que las personas con Alzheimer sufran lo menos posible?

Quizás deberemos adoptar nuevas formas de comunicación, tratar de suplir las carencias de contacto físico a través de palabras y tonos de voz amable o mi-

radas afectuosas y reconfortantes.

Esta crisis nos ha ayudado a comprender la gran importancia de la cercanía, ya sea física o emocional con las personas que nos rodean, y cómo no, la importancia de pequeños hábitos cotidianos, que junto con los vínculos sociales significativos, nos ayudan a afrontar y sobrellevar el día a día con mayor fortaleza y a mantener un bienestar y una salud mental saludable.

Es difícil saber cuándo recuperaremos todas estas formas de bienestar, al menos tal y como las conocíamos, pero mientras tanto seguiremos adaptándonos a nuevas formas de comunicación y convivencia que nos permitan hacer frente a las dificultades de la vida.

En cuanto a las personas con Alzheimer y sus familias, las Asociaciones y la administración deberemos hacer un esfuerzo todavía mayor en proporcionarles el apoyo, los recursos y herramientas necesarias para sobrellevar esta enfermedad y que su calidad de vida sea la mejor posible.

Desde Alzheimer Teruel, continuaremos aportando nuestro granito de arena en esta causa.

Servicio de apoyo psicológico: Alzheimer Teruel

En nuestra asociación, disponemos de servicio de apoyo psicológico dirigido tanto a familiares de personas con Alzheimer como a las personas diagnosticadas de esta enfermedad. Ha sido el servicio que se ha mantenido operativo en durante todo el periodo de la pandemia, adaptándose a los distintos escenarios determinados por ésta.

Este servicio tiene el objetivo de brindar el apoyo y herramientas necesarias para hacer frente a la enfermedad, desde el diagnós-

tico de la misma, y a lo largo de todo su proceso.

Durante el estado de pandemia, el apoyo psicológico a las familias ha resultado más necesario si cabe, debido a todos los cambios que se están dando durante estos meses, y por ello hemos seguido realizado esta labor de asesoramiento y apoyo de manera telefónica o de manera presencial cuando ha resultado posible.

Las familias que solicitan este servicio expresan diferentes dificultades y demandas:

Malestar psicológico y emocional, dificultades en la toma de decisiones, falta de información acerca de los recursos existentes para las familias, dificultades en el afrontamiento de la enfermedad, entre otros.

En función de las necesidades se ofrece un apoyo psicológico individualizado o grupal, como grupos de apoyo de cuidadores en los que se comparten vivencias y experiencias.

Existen situaciones que son especialmente duras para las familias: el diagnóstico de la enfermedad, la aparición de trastornos psicológicos y conductuales en la persona con Alzheimer, la aparición de sobrecarga del cuidador, la necesidad de búsqueda de apoyo para los cuidados de la persona con Alzheimer o de valorar el ingreso en una residencia. Para todo ello, la psicóloga realiza diferentes intervenciones con el objetivo de incrementar la información acerca de la enfermedad, las habilidades de cuidado, la búsqueda de apoyo y el autocuidado del cuidador.

La situación de pandemia ha supuesto una problemática añadida para las familias que se han sentido, en muchas ocasiones, desbordadas. Los recursos asistenciales que habitualmente utilizaban, han sido cerrados y

esto ha provocado grandes sentimientos de incertidumbre, frustración y situaciones de indefensión.

Durante esta crisis, las familias han hecho uso del servicio de apoyo psicológico de la Asociación, expresando diferentes problemáticas:

- Aparición de ansiedad y miedos específicos relacionados con el peligro de contagio del virus.

- Preocupaciones relacionadas con las repercusiones del confinamiento y la situación de pandemia en su familiar con Alzheimer, que en muchos casos ha sufrido un avance más rápido de la enfermedad.

- Dificultades para afrontar el malestar emocional y tolerar la incertidumbre.

- Necesidad de pautas para el manejo de la enfermedad y para suplir las necesidades no cubiertas de su familiar con Alzheimer, debido al cierre de los recursos asistenciales (ejercicio físico, estimulación cognitiva, etc.).

- Aumento de la sobrecarga física y psicológica del cuidador principal.

Con el objetivo de intervenir sobre estas problemáticas, se han ofrecido diferentes intervenciones y pautas para el afrontamiento del malestar psicológico por la situación de coronavirus, así como herramientas para el manejo de la enfermedad en la situación actual.

El servicio de apoyo psicológico también está dirigido a familiares de personas con Alzheimer que se encuentran en residencias de personas de mayores. Estos familiares también han visto incrementado su malestar psicológico debido a la imposibilidad de realizar las visitas habituales a sus familiares y preocupaciones diversas producto de la incertidumbre actual.

LA OPINIÓN

Antonio Muñoz
Universidad
de Zaragoza



¿Pagamos muchos impuestos? Sí

Es habitual en los políticos utilizar el falaz argumento de la baja presión fiscal para justificar las subidas de impuestos. Ese argumento no puede ser más simple: la presión fiscal en España es muy baja, varios puntos por debajo de la media europea y que, por lo tanto, tenemos que subir los impuestos para acercarnos a nuestros vecinos europeos y equiparar así esa presión fiscal.

Esta narrativa lleva siendo pregonada desde hace tiempo y nos está preparando el camino

para la siguiente subida impositiva.

Sin embargo, desde mi punto de vista, utilizar como indicador de la cantidad de impuestos que se pagan en un territorio la presión fiscal, no es la mejor fórmula. Considero que es mucho más acertado utilizar el término de esfuerzo fiscal para realizar esas comparaciones con nuestros vecinos y como base para la toma de decisiones.

Intentaré explicar cuál es la diferencia entre estos dos conceptos. La presión fiscal se calcula como el porcentaje de la recaudación obtenida por un territorio en relación a su PIB, incluidas las

cotizaciones a la Seguridad Social. Esto es un dato macroeconómico, y presenta varias limitaciones que desaconsejan su uso, al menos en solitario, como único indicador para estos asuntos.

El esfuerzo fiscal se calcula dividiendo la presión fiscal per capita, es decir por la renta que tiene cada individuo. En otras palabras, de todo lo que gana una persona en un año, qué porcentaje dedica al pago de los impuestos. Así como sabemos qué parte de nuestros ingresos dedicamos al alquiler, a la comida o a las vacaciones, también sabemos qué parte de lo que ganamos dedicamos al pago de impuestos.

Veámoslo con números. En España, en el año 2018, la presión fiscal se situaba en torno al 34%, muy alejados de la media de la eurozona del 41%. Ese mismo año el esfuerzo fiscal situaba a España en la cabeza de la Eurozona, por encima de países como Suecia, Dinamarca o Finlandia. Y por qué se produce esto. Porque no es lo mismo pagar ese 41% en un sueldo medio de un danés que es de 60.000 euros, que de un español que es de 24.000 al año. A un danés, después de pagar sus impuestos le quedan 35.400 euros para gastar, y a un español le quedan 14.160 euros.

Lo que hay que hacer es au-

mentar la recaudación fiscal, pero sin aumentar los tipos impositivos. Una de las vías para lograrlo es la lucha contra la economía sumergida que se estima entre 40.000 y 80.000 millones de euros anuales. Exactamente los 5 o 6 puntos de diferencia que hay en la presión fiscal con los países de nuestro entorno. En otras ocasiones he comentado que aumentar la recaudación de impuestos tiene que venir por aumentar la base impositiva, no los tipos impositivos. En resumen, hay que aumentar el número de personas que declaran sus ingresos y la cuantía de lo que declaran. Una persona que pide no pagar el IVA de una reparación es tan perjudicial para el sistema como otra con sociedades en paraísos fiscales.