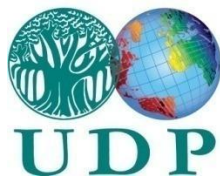


2010-2017

**PROGRAMA DE APOYO A CUIDADORES/AS,
RESPIRO Y DESCANSO PARA FAMILIARES DE
PERSONAS DEPENDIENTES EN BALNEARIOS**



**Unión Democrática
de Pensionistas y
Jubilados de España
2010-2017**

- 1) Introducción
- 2) Entornos elegidos
 - i) Aragón: Balneario de Alhama de Aragón
 - ii) Comunidad Valenciana: Balneario Hervideros de Cofrentes
 - iii) La Rioja: Hotel Spa Arnedillo
 - iv) Galicia: Lais Caldaria Hotel Balneario Ourense
 - v) Albacete: Balneario de La Concepción
- 3) Descripción de la ejecución del programa
 - i) Acciones previas a la ejecución:
 - (a) Organigrama de coordinación
 - (b) Fuentes de derivación
 - (c) Protocolos y estrategias de captación de participantes
 - ii) Fases del programa:
 - (a) Presentación del proyecto, difusión y captación
 - (b) Selección de participantes
 - (c) Configuración de grupos
 - (d) Jornadas de Sociobalneoterapia
 - (e) Seguimiento
 - iii) Resultados obtenidos:
 - (a) Aragón
 - (b) Comunidad Valenciana
 - (c) La Rioja
 - (d) Galicia
 - (e) Albacete
- 4) Anexos
 - i) Cuidarelaax en los medios

Introducción

La presente Memoria recoge la ejecución del Proyecto "Cuidarelay: Programa de Apoyo al cuidador/a, respiro y descanso para familiares de personas dependientes en balnearios", financiado por el Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales e Igualdad, a través de las convocatorias de IRPF 2009-2016.

El desarrollo del programa mantiene su eje vertebral de **intervención basada en combinar la balneoterapia con los elementos fundamentales para conseguir un acercamiento al cuidado equilibrado**: el autocuidado desde una perspectiva integral (salud física, psíquica y emocional) y la corresponsabilidad en la asunción y reparto de tareas que afectan al conjunto de la familia y el entorno, desde la perspectiva de género.

Entornos elegidos

i) Aragón: Balneario de Alhama de Aragón

Alhama de Aragón se encuentra a 115 km. de Zaragoza y pertenece administrativamente a la comarca de Calatayud (Provincia de Zaragoza). Tiene una superficie de 31,2 km², se encuentra a 664m sobre el nivel del mar y alberga a 1.204 habitantes.

Se trata de una de las localidades españolas más conocidas por sus termas, se encuentra al pie de la antigua N-II, cuya circunvalación aunque ha mermado algo sus visitantes ha dado la necesaria tranquilidad a sus establecimientos termales.

Alhama trae en su nombre árabe el recuerdo de las aguas termales que han hecho famoso el pueblo: el topónimo significa "la fuente termal", y fue denominada en época romana como Aquae Bilbilitanorum. Los manantiales medicinales siguen empleándose actualmente con fines terapéuticos. Los edificios de los balnearios, con sus aires



modernistas que traen el recuerdo de las décadas doradas de este tipo de establecimientos, se alinean paralelos a la carretera en el desfiladero calcáreo. Para defender este paso los musulmanes levantaron una fortaleza cuyos restos todavía se alzan en la vertiente izquierda, dominando el camino y el curso

del río. La torre airosa de blanca piedra que destaca sobre el conjunto es posterior, se cree que fue levantada en el siglo XIV.

El **Balneario Alhama de Aragón** es posiblemente uno de los más antiguos que existen. Del antiguo y conocido balneario "Termas San Roque y Cantarero" ha surgido un renovado y moderno hotel balneario cuyo mayor valor es la riqueza mineral que ofrecen sus aguas termales en sus múltiples instalaciones.

ii) **Comunidad Valenciana: Balneario Hervideros de Cofrentes**

Localidad situada a 103 km al suroeste de Valencia en la carretera N-330 (Requena-Almansa), en la confluencia de los ríos Júcar y Cabriel. Tiene una superficie de 103,18 km², se encuentra a una altitud de 430 m. sobre el nivel del mar y tiene 978 habitantes (según datos del INE 2007). La localidad es de origen romano y fue este pueblo quien le dio el nombre de Confluentum, sin duda por estar anclado en la confluencia de los ríos Júcar y Cabriel. De aquella época quedaron en el municipio huellas como esculturas, mosaicos o monedas.

El **Balneario Hervideros de Cofrentes** fue por primera vez declarado de Utilidad Pública en 1902.

En él se pueden encontrar los siguientes tipos de agua:

- Aguas fuertemente mineralizadas de tipo clorurado sódicas (manantial Salinas)
- Aguas muy poco mineralizadas de tipo carbonatado cálcicas (manantial El Pílon)
- Aguas carbogaseosas de tipo bicarbonatado-mixto sulfatado-magnésicas (manantial de Hervideros). Estas aguas son especialmente eficaces en el tratamiento de enfermedades reumáticas, respiratorias y digestivas.



iii) **La Rioja: Hotel Spa Arnedillo**

Localidad del Alto Valle del Río Cidacos a 651 metros de altitud sobre el nivel del mar, posee una extensión de 48 km² alberga a 468 habitantes. Perteneciente a la comarca de Arnedo dista 62 kilómetros de Logroño. Arnedillo es una villa realenga desde el año 1170 por concesión del Rey Alfonso VII, rodeada de montañas y conocida entre otros factores por sus aguas termales.

En el **Hotel Spa Arnedillo** nos explican que para entender el origen de las aguas en Arnedillo hay que conocer la existencia de una falla que hace descender las calizas del jurásico a gran profundidad, el agua de lluvia de Cameros desciende durante 4.000 metros y tras aumentar su temperatura asciende por dicha falla brotando a una



temperatura de 52,5° C a los pies del balneario. Las Aguas del manantial de Arnedillo son de carácter minero-medicinal e hipertermales, clasificadas como clorurado sódicas, sulfatado cálcicas, bromuradas con iones de magnesio, hierro, silicio, litio, rubidio.

iv) Galicia: **Laias Caldaria Hotel Balneario Ourense**

Este Balneario se encuentra en el Concello de Cenlle, que forma parte de la Comarca de O Ribeiro y se encuentra bañado por los ríos Miño y Avia. Su desarrollo está muy ligado al de la capital provincial de la que dista apenas 17 kilómetros. Se trata de una zona de gran riqueza monumental, a la que hay que añadir la paisajística: en la margen derecha de la carretera general, a la altura de Barbantes, existe un área recreativa bien acondicionada y muy cerca de ella, en plena vera del Miño, se conserva el balneario de aguas termales elegido para desarrollar el programa.



LAIAS CALDARIA
HOTEL BALNEARIO

Las crónicas cuentan que fueron los romanos los primeros en descubrir y disfrutar de las **Termas de Laias**, aguas con propiedades curativas que manaban a una temperatura superior a los cincuenta grados, con un caudal de casi 500 litros por minuto.

Las aguas del **Laias Caldaria Hotel Balneario** son hipertermales, predominantemente bicarbonatadas sódicas y alcalinas; y están especialmente recomendadas para pacientes que padecen hiperacidez, problemas gástricos, procesos postquirúrgicos y postraumáticos.



v) Albacete: **Balneario de La Concepción**

Allá por 1786, Fray Benito Marco, un franciscano del convento de Mahora, constató la importancia medicinal de las aguas de Villatoya. 230 años después tenemos el privilegio de seguir disfrutando de las propiedades de las aguas minero medicinales del Balneario de La Concepción y del enclave natural que es el Valle del

Cabriel, el mayor espacio natural de la Comunidad Valenciana (comprende un total de 31.446 hectáreas).

En 1798, el Marqués de Villatoya mandó construir dos balsas, una para cada sexo, para el disfrute termal. Fue el inicio del Balneario de La Concepción, el Balneario de Albacete.



Sus aguas, declaradas de utilidad pública en 1845 por el médico José Genotes y Tamarit, surgen a 28°C de los tres manantiales existentes en el Balneario: Los Baños, La Fuente y Las Cuevas. Son aguas de **mineralización media**, ligeramente alcalinas y duras.

Al ser **ricas en Sodio y Magnesio**, las aguas de Los Baños estimulan el peristaltismo intestinal, son colagogas, coleréticas y hepatoprotectores y actúan como laxantes. Igualmente son bicarbonatadas sulfatadas, lo que por vía oral ha demostrado un **efecto antioxidante**. También son antiinflamatorias, estimulan la cicatrización y mejoran las afecciones óseas y desinfectantes. Además, sobre mucosas actúan en procesos respiratorios y cutáneos. Con todo ello, el Balneario de La Concepción está indicado, principalmente, para **tratamientos** de reumatismos crónicos degenerativos, los reumatismos crónicos inflamatorios, los reumatismos no articulares de partes blandas y los reumatismos metabólicos.

Descripción de la ejecución del programa

i) Acciones previas a la ejecución:

(a) Organigrama de coordinación

Coordinación Programa						
Equipos de Base/Zona					Equipo de Intervención / Formación	
Aragón	C. Valenciana	La Rioja	Galicia	Albacete	Grupo 1	Grupo 2

- ❖ **Coordinación del Programa:** coordinación general de todos los aspectos que componen el desarrollo del mismo (diseño de funciones y comunicación con los equipos de base y de intervención/formación, contacto y contratación con las direcciones de los balnearios, presentación del programa a administraciones públicas, supervisión de cronogramas de actuación).
- ❖ **Equipos de Base/Zona:** captación de las personas usuarias, coordinación con administraciones públicas locales y diversos dispositivos dedicados a la Atención a la Dependencia, evaluación previa y posterior a las jornadas de Sociobalneoterapia, acompañamiento durante las mismas y gestión de los datos de cada grupo participante.
- ❖ **Equipos de Intervención/Formación:** diseño e implementación de las acciones psicoformativas (diseño de materiales y sesiones) y coordinación durante las jornadas de Sociobalneoterapia, elaboración de protocolos y cronogramas, análisis de los datos extraídos de cada grupo participante, elaboración de la memoria de actuación psicoformativa y estadística.

(b) Fuentes de derivación

La captación ha sido realizada por los equipos de base de cada Comunidad Autónoma a través de tres vías fundamentales:

- Trabajadoras Sociales de UDP en los Servicios de Ayuda a Domicilio (SAD) y teleasistencia.
- Coordinación de las Trabajadoras Sociales de UDP con las trabajadoras sociales de ayuntamientos y mancomunidades
- Recomendación y "boca a boca" de las personas participantes en ediciones anteriores del programa a conocidos/as y familiares en su misma situación.

(c) **Protocolos y estrategias de captación de participantes**

A la hora de plantear posibles derivaciones y para poder cumplir los objetivos del programa, además de la propuesta de formación/intervención, se ha continuado ofreciendo alternativas al cuidado a través de recursos de apoyo (*centros de día, ayuda a domicilio, residencias*) completamente gratuitas para favorecer la participación de las personas cuidadoras interesadas en la propuesta de Cuidarelaax.

Otra de las estrategias de captación fue agrupar a las potenciales personas participantes por mancomunidades/localidades de residencia, de esta manera hemos podido comprobar durante las ediciones anteriores, que se reduce la sensación de extrañeza a la hora de participar, así como el sentimiento de culpa por dejar al familiar durante un fin de semana (les favorece, a la hora de decidir su participación en el programa, saber que hay otras familias de su entorno que también lo harán).

Además, esta estrategia de agrupación geográfica contribuye a lograr un doble objetivo: **optimizar la difusión del proyecto** (boca a boca a través de redes naturales) y **potenciar la promoción de redes de apoyo mutuo**.

ii) **Fases del programa**

(a) **Presentación del proyecto, difusión y captación**

En esta fase, la Coordinación del programa y los Equipos de Base se encargan de presentar el proyecto a las Administraciones Públicas responsables del Área de Dependencia en cada Comunidad Autónoma.

Una vez informadas las Administraciones Públicas, se han establecido los contactos correspondientes con los equipos de base de los Servicios Sociales encargados de los proyectos relacionados con la dependencia y la atención a las personas cuidadoras.

Además de los Servicios Sociales municipales, se ha extendido la red de presentación y difusión a todas aquellas entidades de cada comunidad que trabajen en el ámbito de la Dependencia y los Cuidados con un doble objetivo: **ampliar el alcance de la difusión y establecer redes de coordinación con dichas entidades** que, sin duda, favorecen el correcto desarrollo del programa.

De igual manera se ha presentado el proyecto a nivel de medios de comunicación para aumentar las posibilidades de captación y para generar un valor social del proyecto, es decir, conseguir que la sociedad conozca y valore positivamente esta línea de actuación, aspecto fundamental ya que se financia con las aportaciones de la casilla de fines sociales de la Declaración de Hacienda.

Para ello, se ha contado tanto con los medios propios de la entidad (**Revista UDP y Portal <http://www.mayoresudp.org/cuidarelay/>**) como con otro tipo de portales y agencias de información.

(b) Selección de participantes

Una vez que los Servicios de Base, o cualquier de las otras fuentes de captación, nos han enviado las candidaturas de participantes, el Equipo de Zona ha sido el encargado de supervisar si cada persona cumple los criterios de selección que figuran en el programa, mediante una primera llamada telefónica en la que se hace una breve presentación del Programa.

Cada persona contactada es inscrita en una hoja de registro de posibles participantes con el objetivo de sistematizar la información y facilitar, posteriormente, la configuración de los grupos.

Una vez realizada la selección, se realiza la Entrevista Inicial presencial donde se conoce a las personas susceptibles de participar, se recaba la información necesaria y se les pasa la batería de escalas pre-tratamiento (previa a la intervención/formación) tanto a las personas CP (cuidadoras principales) como a las CA (cuidadoras de apoyo). Con todos estos datos, se procede a la apertura del expediente de cada persona/pareja.

(c) Configuración de grupos

Una vez terminada la fase de selección, se procede a la configuración de los grupos que participarán en las jornadas de Sociobalneoterapia. Durante el año 2017, la organización de los grupos por Comunidades Autónomas, ha quedado de la siguiente manera:

(d) **Jornadas de Sociobalneoterapia**

Las Jornadas de Sociobalneoterapia siguen constituyendo el mayor atractivo del Programa Cuidarela. Prueba de ello es que en las evaluaciones de este año expresan, una vez más, que conjugar los entornos termales con las intervenciones grupales más el tiempo de ocio y descanso es una propuesta que no dudan en recomendar a personas en su misma situación.

A continuación, exponemos el cronograma de las Jornadas de Sociobalneoterapia:

	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
M a ñ a s		Sesión 2: "Aprender a sentirnos mejor I" 1.5h	Sesión 4: "Apuesta por la Conciliación" 1.5h	Circuito termal
		Descanso 15'		
		Sesión 3: "Aprender a sentirnos mejor II" 1.5h	Sesión 5: "Pasemos a la acción" 1.5h	Tiempo libre y ocio
		Comida		
T a r d e s	Llegada y recepción de participantes	Tiempo de descanso	Tiempo de descanso	Tiempo libre y ocio
	Sesión 1: "Date un respiro y disfruta" 1.5h	Circuito termal	Circuito termal	Despedida de los participantes
	Tiempo libre y ocio	Tiempo libre y ocio <i>(posibilidad de visitas guiadas por cuenta de los participantes)</i>	Tiempo libre y ocio	
			Despedida de los participantes	
	Cena			

(e) **Seguimiento**

En esta edición del Programa Cuidarela se ha tratado de seguir en la línea de dar importancia a conocer y registrar de manera, tanto cualitativa como cuantitativa, lo que supone el programa para las personas participantes. Por este motivo, se ha activado el Protocolo de Seguimiento donde se establecen dos medidas fundamentales:

- Seguimiento telefónico sólo a las CP
- Envío postal de la batería de test POST, tanto a CP como a CA con Carta de Instrucciones

ii) Resultados obtenidos

A lo largo del Programa CuidarelaX 2010-2017 han participado un total de **5350 personas de distintas Comunidades** (Comunidad Valenciana, Aragón, La Rioja Galicia, y Albacete), distribuidas en 204 grupos, tal y como muestra el cuadro-resumen de participación por Comunidades Autónomas y grupos:

		COMUNIDAD VALENCIANA	ARAGON	LA RIOJA	GALICIA	ALBACETE	TOTAL
2010	GRUPO 1	29					
	GRUPO 2	29					
	GRUPO 3	29					
	GRUPO 4	30					
	GRUPO 5	29					
	GRUPO 6	23					
	GRUPO 7	30					
	GRUPO 8	31					
	TOTAL	230					230
2011	GRUPO 1	33					
	GRUPO 2	30					
	GRUPO 3	28					
	GRUPO 4	26					
	GRUPO 5	25					
	GRUPO 6	25					
	GRUPO 7	28					
	GRUPO 8	27					
	GRUPO 9	24					
	GRUPO 10	26					
	TOTAL	271					271

		COMUNIDAD VALENCIANA	ARAGON	LA RIOJA	GALICIA	ALBACETE	TOTAL
2012	GRUPO 1	28	25	22			
	GRUPO 2	28	25	21			
	GRUPO 3	26	17	23			
	GRUPO 4	23	27	21			
	GRUPO 5	28	27	25			
	GRUPO 6	27	26				
	GRUPO 7	28	28				
	GRUPO 8	27	21				
	GRUPO 9	23					
	GRUPO 10	24					
	GRUPO 11	27					
	GRUPO 12	26					
	TOTAL	315	196	112			623
2013	GRUPO 1	28	30	27			
	GRUPO 2	22	27	22			
	GRUPO 3	18	26	27			
	GRUPO 4	28	29	23			
	GRUPO 5	24	28	23			
	GRUPO 6	28	31				
	GRUPO 7	28	29				
	GRUPO 8	27	27				
	GRUPO 9	30	27				
	GRUPO 10	28	24				
	GRUPO 11	28					
	GRUPO 12	26					
	GRUPO 13	27					
	TOTAL	342	278	122			742
2014	GRUPO 1	30	27	28	9		
	GRUPO 2	28	24	24	27		
	GRUPO 3	28	26	24	26		
	GRUPO 4	27	28	27			
	GRUPO 5	28	28				
	GRUPO 6	28	22				
	GRUPO 7	29	24				
	GRUPO 8	29	21				
	GRUPO 9	28	28				
	GRUPO 10	27	27				
	GRUPO 11	28	35				
	GRUPO 12	30					
	GRUPO 13	28					
	TOTAL	368	290	103	62		823

		COMUNIDAD VALENCIANA	ARAGON	LA RIOJA	GALICIA	ALBACETE	TOTAL
2015	GRUPO 1	26	29	25	11		
	GRUPO 2	24	28	26	19		
	GRUPO 3	25	27	26	21		
	GRUPO 4	24	29	24	31		
	GRUPO 5	23	26	24			
	GRUPO 6	30	27				
	GRUPO 7	19	29				
	GRUPO 8	25	29				
	GRUPO 9	26	26				
	GRUPO 10	31	35				
	GRUPO 11	24					
	GRUPO 12	24					
	TOTAL	301	285	125	82		793
2016	GRUPO 1	27	26	25	30	26	
	GRUPO 2	20	25	18	27	28	
	GRUPO 3	26	29	23	26	22	
	GRUPO 4	28	27	25	29		
	GRUPO 5	25	28		26		
	GRUPO 6	25	30				
	GRUPO 7	27	36				
	GRUPO 8	30	26				
	GRUPO 9	29	26				
	GRUPO 10	29	27				
	GRUPO 11	28	19				
	GRUPO 12	21					
	GRUPO 13	24					
TOTAL	339	299	91	138	76	943	
2017	GRUPO 1	2422	27	23	24	24	
	GRUPO 2	2618	21	22	26	26	
	GRUPO 3	24	24	24	19	28	
	GRUPO 4	18	24	22	30	27	
	GRUPO 5	17	19		26	26	
	GRUPO 6	29	27				
	GRUPO 7	25	25				
	GRUPO 8	20	24				
	GRUPO 9	31	29				
	GRUPO 10	29	26				
	GRUPO 11	31					
	GRUPO 12	27					
	GRUPO 13	30					
TOTAL	331	246	91	126	131	925	

	COMUNIDAD VALENCIANA	ARAGON	LA RIOJA	GALICIA	ALBACETE	TOTAL
TOTAL 2010-2017	2497	1594	644	408	207	5350

Tal y como se puede observar, en la Comunidad Valenciana se ha intervenido con un total de 2497 personas divididas en 94 grupos; en Aragón se ha trabajado con 1594 personas divididas en 60 grupos; en la Comunidad de La Rioja se ha intervenido con 644 personas en 27 grupos, en Galicia con 408 personas a través de 17 grupos y en Albacete, con 207 personas en 6 grupos.

A continuación, se detallan los datos de participación y resultados obtenidos segregados por comunidades.

a) Aragón

El programa Cuidarela se realizó en la Comunidad de Aragón durante el periodo comprendido entre 2012 y 2017, donde han participado un total de 1594 personas, de los cuales el 60,82% eran mujeres y el 39,18% varones.

		2017	2016	2015	2014	2013	2012
TOTAL		246	299	285	290	278	196
	♂	38%	42%	43%	34%	40,1%	38%
	♀	62%	58%	57%	66%	59,9%	62%
CP		143	170	162	164	148	103
	♂	15%	18%	15%	10%	10%	16,5%
	♀	85%	82%	85%	90%	90%	83,5%
CA		103	129	123	126	130	93
	♂	81%	95%	79%	65%	75,1%	62,37%
	♀	19%	34%	21%	35%	24,9%	37,63%

En cuanto a la división en función a su responsabilidad en el cuidado, han participado 890 personas cuidadoras principales (CP) y 704 cuidadoras de apoyo (CA).

De las CP, el 85% son mujeres y el 15% varones. Un año más, los datos muestran claramente que el cuidado de mayor envergadura y grado de responsabilidad se concentra mayoritariamente en la población femenina.

De las CA, el 76% son varones y el 24% son mujeres.

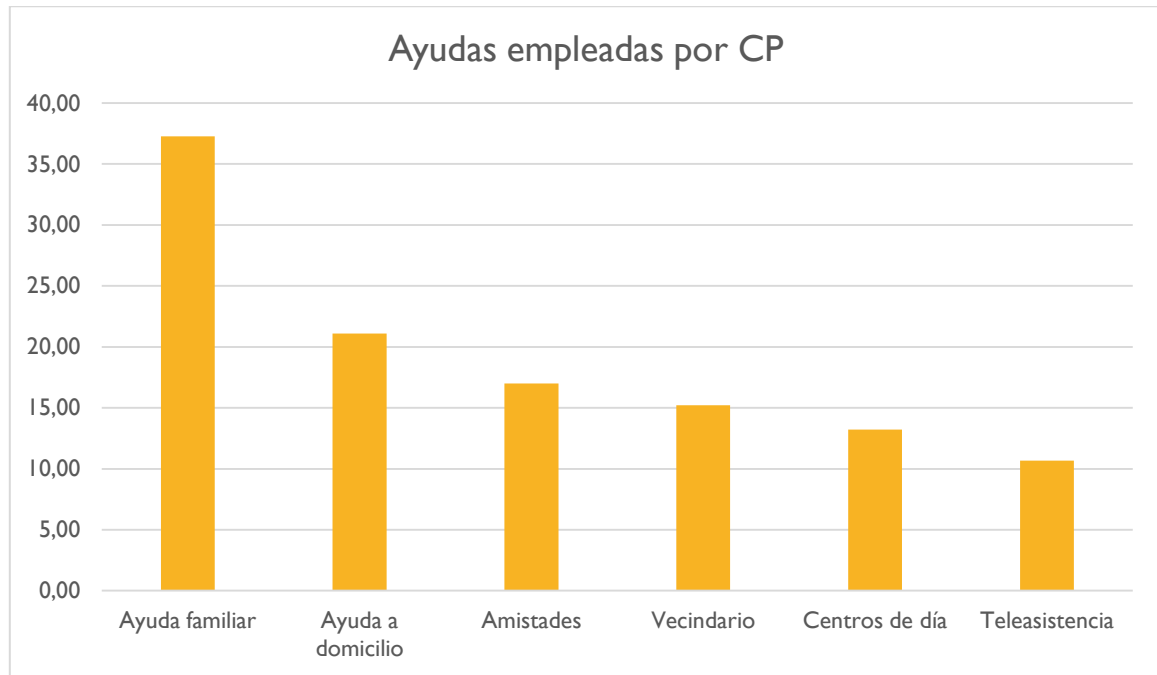
En cuanto al promedio de edad de las personas participantes ha sido de 58,02 años. Las mujeres sitúan su promedio en 58.07 años. En el caso de los varones es de 57.97. No se han observado diferencias significativas en la edad a lo largo de estos 5 años.

En relación a su situación laboral mientras cuidan, un 36,2% están en situación de desempleo, un 35,83% en activo, un 24,33% ya se han jubilado y 3,64 tienen invalidez o estaban de baja. Al comparar la evolución a lo largo de estos 5 años, se ha observado un incremento del porcentaje de personas desempleadas (pasando del 32% en el año 2012 al 43% en 2017) y un descenso del porcentaje de personas activas (pasando del 47% en el año 2012 al 29%). Por su parte, el porcentaje de personas jubiladas se ha mantenido estable.



De las personas CP en activo, el tiempo promedio que dedican al cuidado de sus familiares se sitúa en alrededor de 5h47'. En cuanto al tiempo que llevan cuidando a sus familiares, el promedio está en casi 7 años.

En cuanto a los recursos que solicitan ayuda las CP para afrontar su trabajo de cuidado la **ayuda familiar** sigue siendo claramente la más utilizada (37,28%), seguida de los **servicios de ayuda a domicilio** (21,1%), las **amistades** (17%), el **vecindario** (15,2%) y **centros de día** (13,22%) y **teleasistencia** (10,66%).

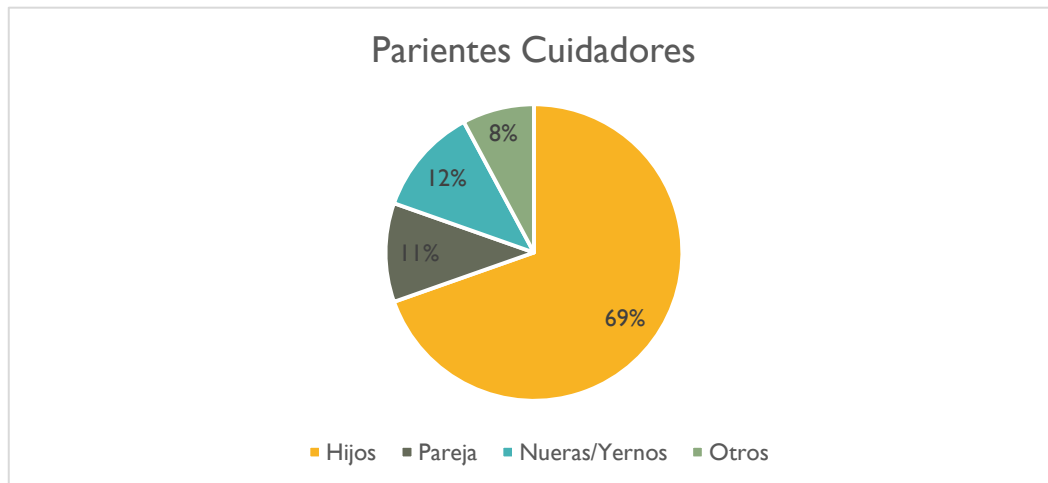


En la Comunidad Autónoma de Aragón, el programa ha tenido un **impacto indirecto** sobre 1021 personas en situación de dependencia. De ellas, el **77% son mujeres** y el **23% varones**.

		2017	2016	2015	2014	2013	2012
	156	207	165	195	173	125	156
♀	86	74%	81%	75%	75,68%	70,89%	86%
♂	14	26%	19%	25%	24,32%	29,13%	14%

En relación a las **enfermedades** que padecen estas personas y que resultan las causantes de su proceso de dependencia, las **más presentes** son: **demencias y Alzheimer** 43%; **problemas de movilidad** 24%, **ictus y trombosis** 16% y **Parkinson** (6,5%).

En cuanto a la relación de parentesco existente entre CP y personas en situación de dependencia, un año más se observa que de manera mayoritaria son las hijas e hijos quienes se encargan del cuidado de sus progenitores en un porcentaje mayor que en años anteriores, un 71%. Desde la perspectiva de género, este dato vuelve a poner de relevancia la feminización del trabajo de cuidados dentro del seno de la familia, ya que del total de descendientes que cuidan de forma principal, el 87% son hijas y el 13% hijos. En segundo lugar, aparecen las parejas que se sitúan en el 11%. En esta ocasión, el 78% son mujeres. Seguido del grupo del grupo de nueras/yernos con un 12%. El 8% incluye otros familiares como sobrinas y hermanas.



b) Comunidad Valenciana

Durante el periodo 2010-2017 han participado en el programa desarrollado en la Comunidad Valencia un total de 2497 personas, divididas en 60% mujeres y 40% varones.

	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
TOTAL	230	271	315	342	368	301	339	331
♂	33%	35%	38%	44%	42,1%	43,18%	40%	45%
♀	67%	65%	62%	56%	57,9%	56,82%	60%	55%

De las 2497 personas, 1349 han acudido como CP y 1148 como CA.

De las CP, nos encontramos en los 7 años una mayoría de mujeres, 91,3%; frente a un 8,7% de varones. Un año más en la Comunidad Valenciana, el trabajo principal de cuidados sigue estando feminizado.

En el caso de las CA, han participado un 54,14% de varones, frente a un 45,86% de mujeres.

En relación a la edad, el promedio de participantes está en 53.4 años.

En cuanto a la situación laboral, nos encontramos una mayoría de personas en desempleo (37%), en segundo lugar personas en activo (34,5%), en tercero las jubiladas (18,5%) y en cuarto, personas que se encuentran de baja o excedencia (10%).

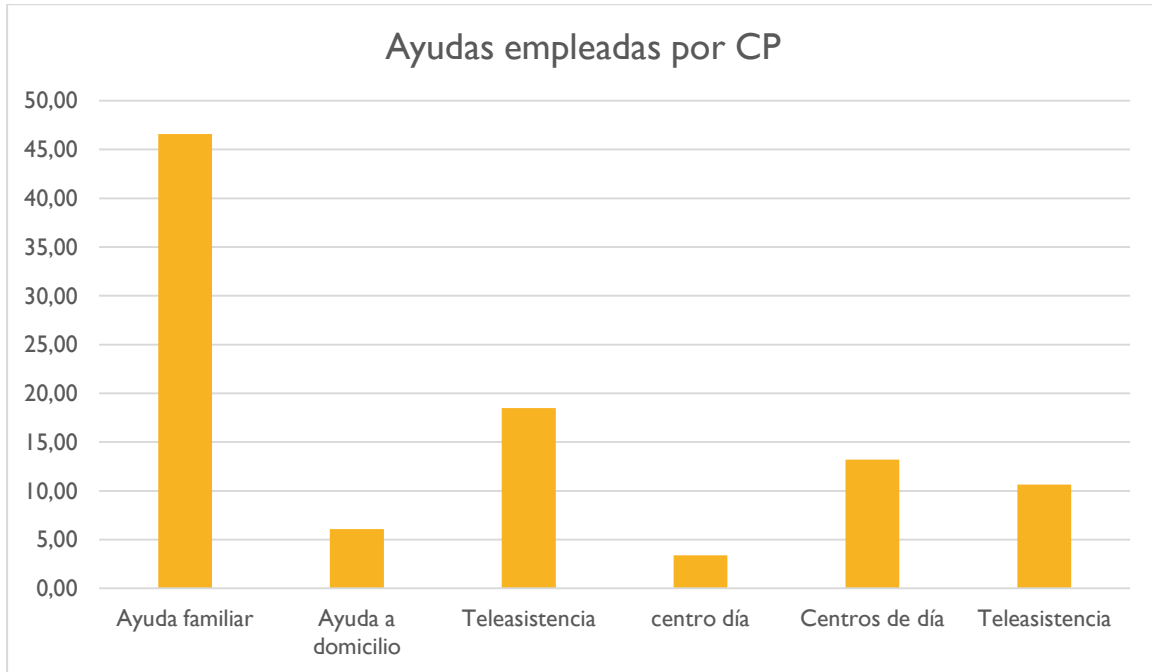


A lo largo de estos años, nos encontramos que, de manera mayoritaria, las mujeres se enfrentan a las denominadas dobles jornadas con lo que estas suponen para el deterioro progresivo de la salud de las mujeres; ya que el tiempo de cuidado que dedican nos ofrece un promedio de más de 12 horas diarias.

A la hora de calcular los años de media en el cuidado, el promedio es de 5.5 años y una media de cuidados diarios de 15 horas.

Nos quedaría analizar en qué medida las familias cuidadoras emplean ayudas o recursos externos para mantener su función. En concreto, nos encontramos ante un perfil de familias cuidadoras muy alejadas del uso de los recursos, generalmente porque o no existen recursos públicos o se encuentran a una distancia que les dificulta el acceso. Además, hemos observado de manera generalizada, la poca información sobre recursos de atención a la dependencia de la que disponen.

En concreto, los seis servicios más empleados son los siguientes: la mayor parte de la ayuda se recibe del entorno familiar (46,6%). Dentro de los recursos técnicos vemos que en un 18,5% de los casos, optan por la teleasistencia, en un 6,1% por el SAD y en un 3,4% por los centros de día.



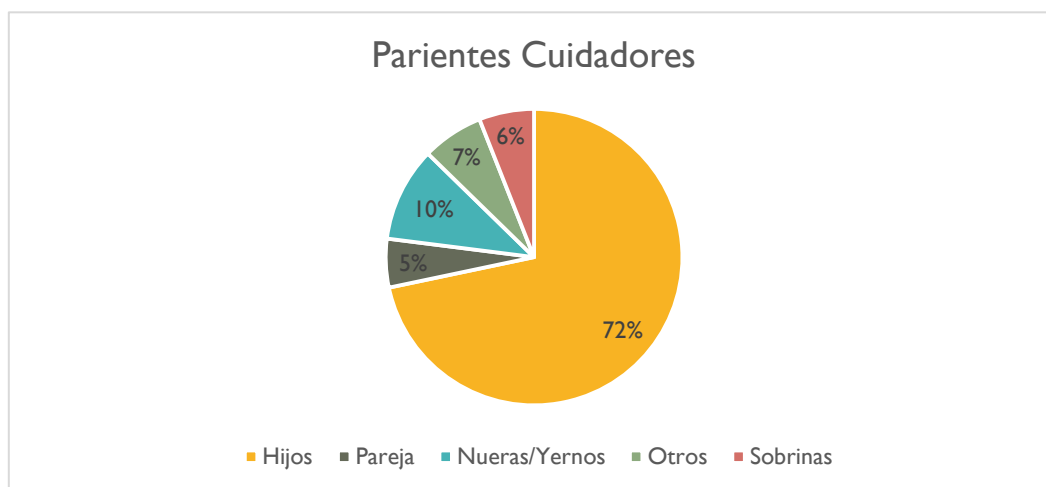
En cuanto a las personas en situación de dependencia a las que atienden las personas participantes en el programa: En la Comunidad Valenciana el programa ha tenido un impacto indirecto sobre 1322 personas en situación de dependencia. De ellas, el 73,7% son mujeres y 26,3% varones.

		2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
TOTAL		211	174	156	193	211	167	118	92
	♂	81%	76%	77%	68%	80,9%	61,94%	74,14%	70,65%
	♀	19%	24%	23%	32%	19,1%	38,06%	25,86%	29,35%

En relación a las enfermedades que generan la situación de dependencia, nos encontramos que entre las más incapacitantes se encuentran las situaciones que cursan demencia o Alzheimer (27%), los problemas de movilidad presentes en el 24% de los casos; los ictus, trombosis y derrames (9%); diabetes (8%); artrosis (6%); las cardiopatías (7%), la depresión (4,5%); y el 4% cáncer.

En cuanto las relaciones de parentesco, se mantiene la tendencia de todos los años: son los **descendientes directos** quienes se encargan del cuidado principal mayoritariamente **71,7%**, seguidos de las **nueras/yernos (10,3%)** y las **sobrinas/os (6%)** y **pareja (5,3%)**.

Una vez más, desde el análisis con perspectiva de género vemos que del total de descendientes directos, **son las hijas quienes asumen el cuidado principal en un 90% de los casos**, frente al 10% de los hijos varones. De igual manera pasa en todos los casos, son las mujeres las que cuidan de forma mayoritaria.



c) La Rioja

Durante el periodo 2012-2017, en La Rioja han participado un total de **644 personas**, de las cuales **73% son mujeres** y **27% varones**.

Si añadimos el dato de las personas que cuidan de manera principal, nos encontramos que **son mujeres el 88% y varones el 12%**. Es decir, en esta comunidad también nos encontramos nuevamente un **cuidado de familiares en situación de dependencia mayoritariamente feminizado**.

		2017	2016	2015	2014	2013	2012
TOTAL		91	91	125	103	122	112
	♂	30%	27%	33%	33%	22,46%	38%
	♀	70%	73%	67%	67%	77,54%	62%

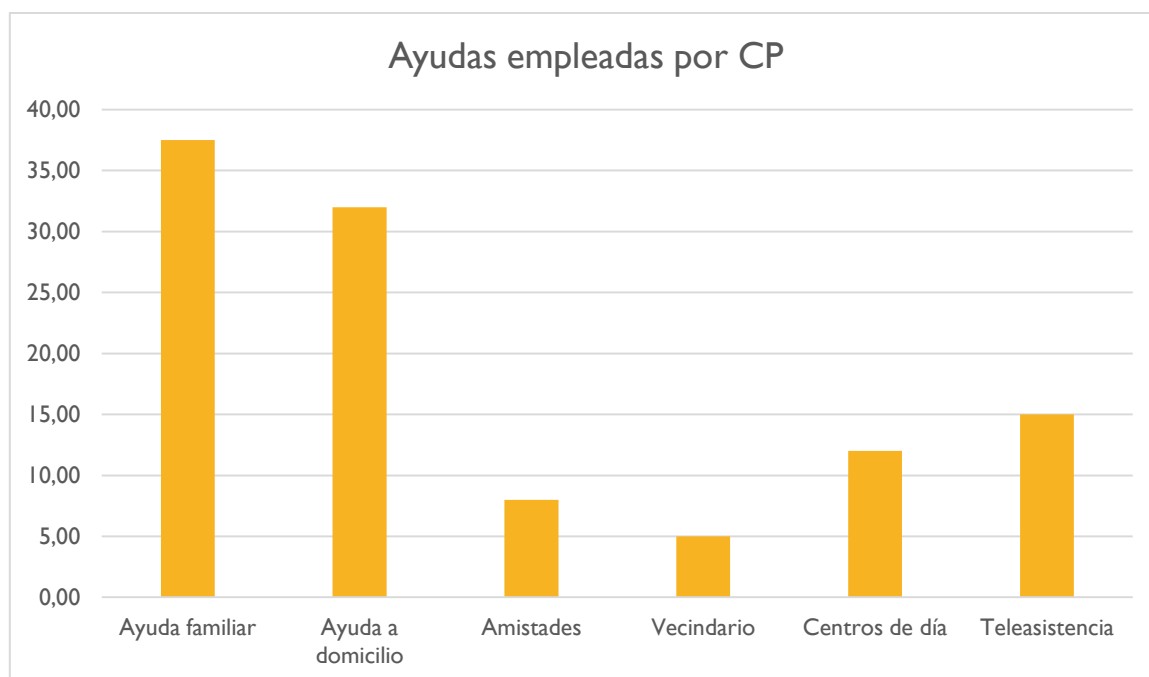
El promedio de edad de las personas participantes CP es de 61.72 años que, segregado por sexos nos muestra un promedio de 63.04 años para las mujeres y 59,72 años para los varones.

En cuanto a las personas que apoyan al cuidado, han participado 53,4% varones y 46,6% mujeres.

Todas las CP han expresado que cuidan 24 horas/día. Una vez más nos encontramos con una enorme situación de sobrecarga que provoca que hasta las personas que mantienen sus trabajos remunerados, hablen de cuidados de 24 horas, ya que es el tiempo que dedican a pensar en ello.

En cuanto al promedio de años cuidando, el resultado es de 7,5 años, aunque con presencia de varias familias que cuidan hace más de 20 años.

Pasamos a analizar qué tipo de ayudas son las más solicitadas por las CP de La Rioja. En este caso nos encontramos un aumento de la ayuda familiar hasta el 37,5%, SAD con 32%, teleasistencia al 15%, los centros de día alcanzan el 12%, un 8% las amistades y un 5% los vecinos.



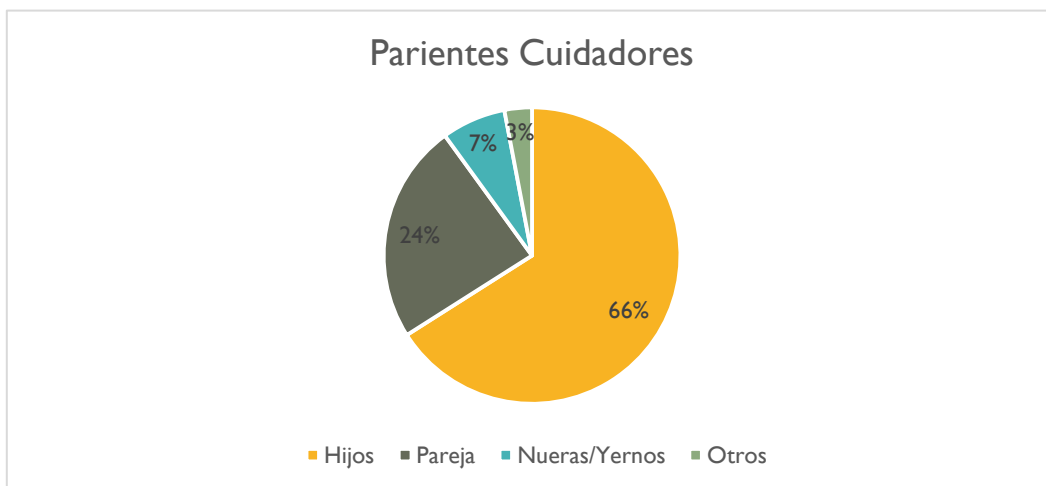
En cuanto a los resultados de participación indirecta, el programa ha beneficiado a 461 personas en situación de dependencia. De ellas, el 60 % son mujeres y el 40% varones.

		2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
TOTAL		61	96	83	68	86	67	61	96
	♂	57%	57%	54%	63%	69,2%	59,7%	57%	57%
	♀	43%	43%	46%	37%	30,8%	40,3%	43%	43%

En relación a las **enfermedades** que padecen las personas mayores en situación de dependencia, nos encontramos una **bastante variedad** además de **historias clínicas mayoritariamente pluripatológicas**. De entre las enfermedades más presentes aparecen las siguientes: el **Alzheimer** y las **demencias** con un **41%**, los **ACV/ictus** un **15%**, problemas de movilidad un **31%**, el **Parkinson** con un **10%** y la diabetes un **7%**.

Y ya, por último, analizamos la relación de parentesco existente entre personas cuidadoras y cuidadas. Una vez más se mantiene la tendencia de ser las **hijas e hijos** quienes se encargan mayoritariamente del cuidado principal en un **66%** de los casos; en segundo lugar, las **parejas** en un **24%** y en tercer lugar las **nuera/yerno** en un **7%** de las ocasiones y un **9%** otros (donde se incluyen hermanas y sobrinas).

Al segregar estos datos por sexos, se mantiene la tendencia de feminización en el cuidado una vez más, ya que son las **hijas** en un **86%** de los casos de cuidado por descendientes directos (frente al 14% de hijos). En el caso de las parejas, **las mujeres cuidan de sus compañeros en un 69%** de las ocasiones, frente al 31% de varones que cuidan de sus compañeras.



d) Galicia

Durante el periodo 2014-2017 han participado un total de 408 personas, de las cuales son mujeres 66,5% y varones el 33,5%, ligero aumento de la participación masculina.

	2017	2016	2015	2014
Total	126	138	82	126
♀	31%	39%	33%	31%
♂	69%	61%	67%	69%

En cuanto al **cuidado principal**, éste recae en un 90% sobre las mujeres, frente al 10% de los varones. Es decir, una vez más estamos ante una comunidad en la que el **cuidado** de familiares en situación de dependencia se presenta **mayoritariamente feminizado**.

El promedio de edad de las personas participantes es de 58,5 años, segregado por sexos nos muestra un promedio de 58.9 años para las mujeres y 57.8 años para los varones.

En cuanto a las personas que apoyan al cuidado, se ha trabajado con un 38% de mujeres y un 62% de varones.

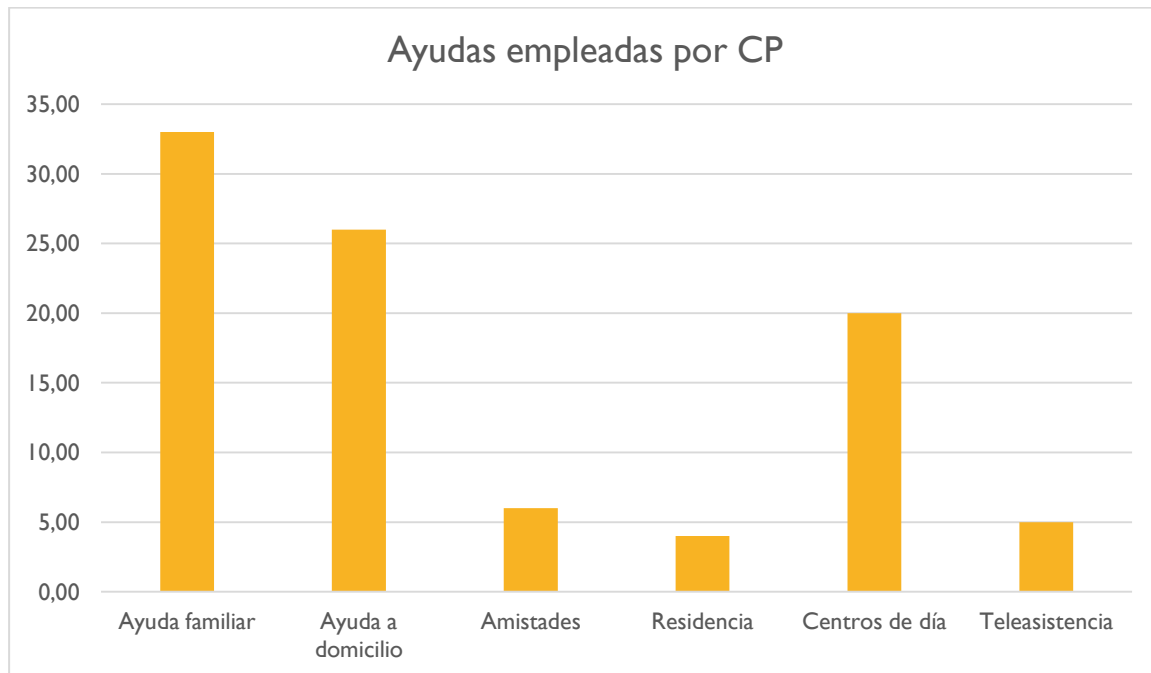
Sobre la situación laboral de las personas participantes, nos encontramos el orden siguiente: 23% situación de desempleo; 38% activo y jubiladas/jubilados 30%.



En relación al tiempo de cuidado, los resultados son de algo más de 15,3 horas al día. En cuanto al promedio de años cuidando, el resultado es superior a 8 años pero

igualmente se trata de perfiles de cuidadoras de larga duración y una gran implicación diaria.

Pasamos a analizar qué tipo de ayudas son las más solicitadas por las CP de Galicia. En este caso nos encontramos que, una vez más, es la **ayuda familiar** la que aparece en primer lugar en el 33% de los casos, SAD el 26%, centros de día el 20%, ayudas de amistades 6%, teleasistencia 5% y residencias 4%

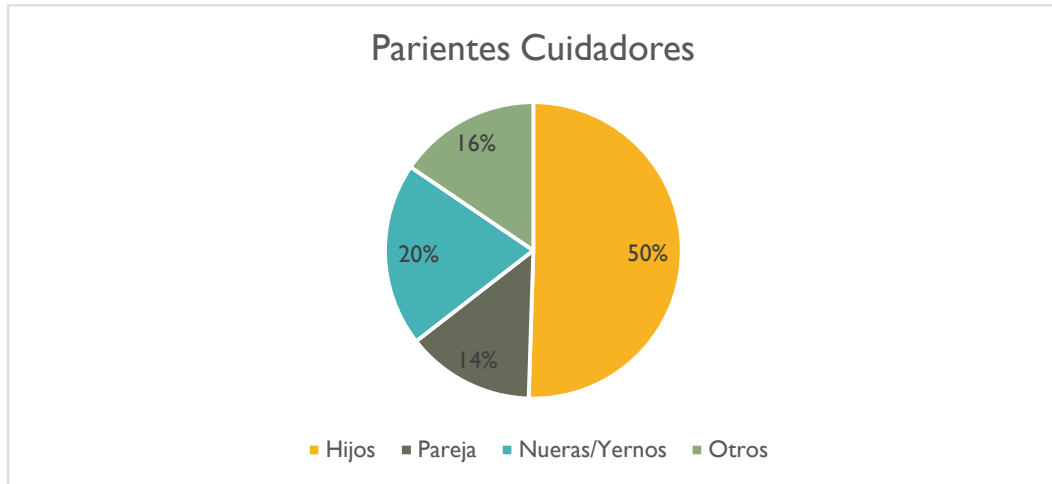


En cuanto a los resultados de participación indirecta, el programa ha beneficiado a 405 personas en situación de dependencia. De ellas, el 70,75 % son mujeres y el 29,25% varones. En relación a su edad, el promedio se encuentra alrededor de los 80 años.

En relación a las **enfermedades** que padecen las personas mayores en situación de dependencia, nos encontramos que las **demencias y el Alzheimer** se presentan con una incidencia muy alta (57%); seguidas de ACV/ictus (17%); problemas de movilidad 7%; Parkinson 6%; discapacidad intelectual (6,6%) y trastornos de salud mental (5,5%).

Y, por último, analizamos la relación de parentesco existente entre personas cuidadoras y cuidadas. Una vez más se mantiene la tendencia de ser las **hijas e hijos** quienes se encargan mayoritariamente del cuidado principal en un 50,5% de los casos; en segundo lugar las **nueras y yernos** en un 20% de las ocasiones, en tercer lugar **cónyuges o parejas** en un 14% y **otras personas** en el 15,5 (incluyendo hermanas y sobrinas).

Atendiendo al género, las hijas son las cuidadoras más frecuentes dentro del grupo de progenitores, con un 81% frente al 19% de los hijos varones.



e) Albacete

En esta provincia, se ha trabajado durante dos años (2016 y 2017), llegando a un total 207 personas cuidadoras de las cuales son mujeres 58% y varones el 42%.

	2017	2016
Total	131	76
♀	42%	38%
♂	57%	62%

En cuanto al **cuidado principal**, éste recae en un 94% sobre las mujeres, frente al 6% de los varones. Es decir, una vez más estamos ante una comunidad en la que el **cuidado** de familiares en situación de dependencia se presenta **mayoritariamente feminizado**.

El **promedio de edad** de las personas CP es de 54,6 años, segregado por sexos nos muestra un promedio de 57,52 años para las mujeres y 51.68 años para los varones.

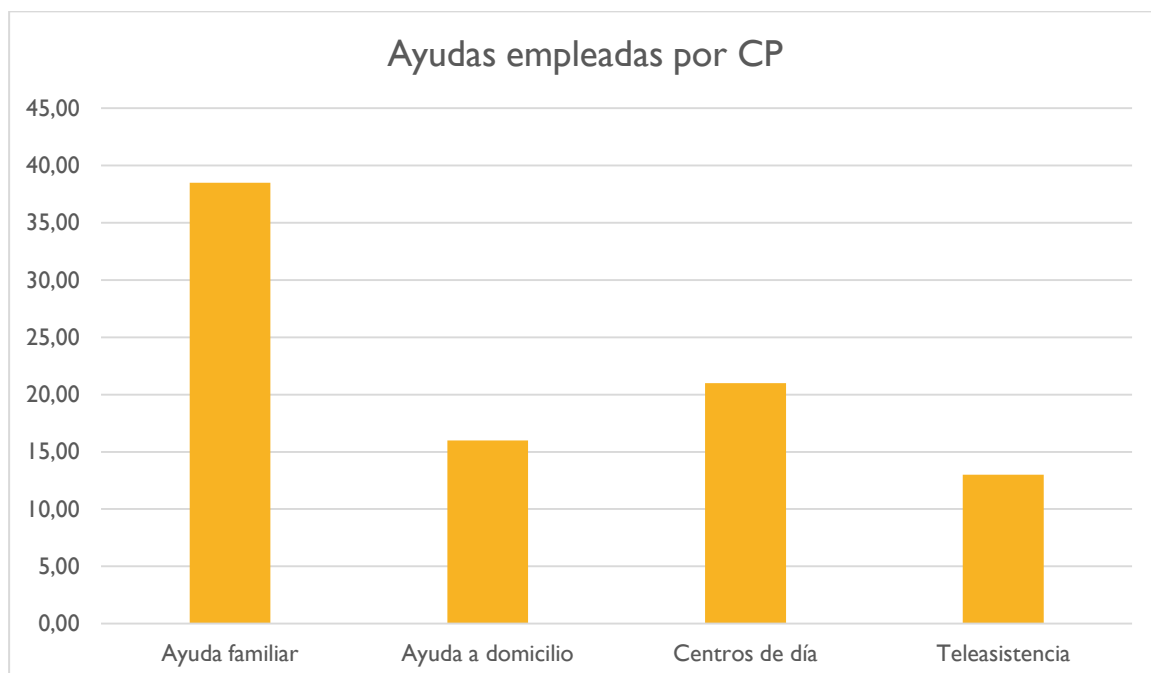
En cuanto a las personas que apoyan al cuidado, un 24% son mujeres y un 76% varones.

Sobre la situación laboral de las personas participantes, nos encontramos el orden siguiente: 44% activo, jubiladas/jubilados 15%, 3% situación de desempleo y amas de casa 38%



En relación al tiempo de cuidado, los resultados son de algo **más de alrededor de 10,5 horas al día**. En cuanto al **promedio de años cuidando**, el resultado es de casi **10 años**, pero igualmente se trata de perfiles de cuidadoras de larga duración y una gran implicación diaria.

Pasamos a analizar qué tipo de ayudas son las más solicitadas por las CP de Albacete. En este caso nos encontramos que, una vez más, es la **ayuda familiar** la que aparece en primer lugar **en el 38,5%** de los casos, **SAD el 16%**, **centros de día el 21%**, **teleasistencia 13%**. El resto de opciones aparecen apenas representadas.

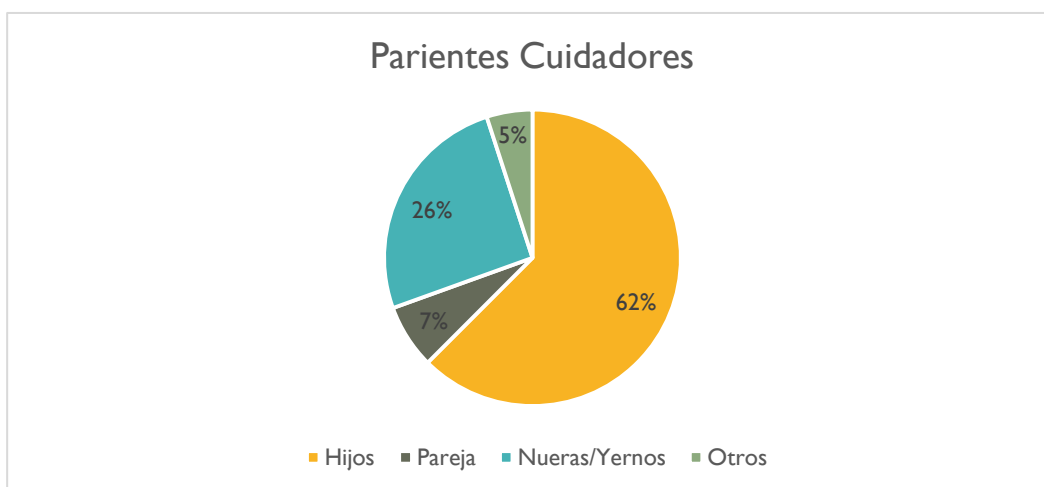


En cuanto a los resultados de participación indirecta, el programa ha beneficiado a 111 personas en situación de dependencia. De ellas, el 49,5% son mujeres y el 50,5% varones.

En relación a las enfermedades que padecen las personas mayores en situación de dependencia, nos encontramos que el Alzheimer se presentan con una incidencia del 58,5%); seguida de artrosis, problemas de movilidad (23%), osteoporosis (14,5%); ACV/ictus (11%); depresión (9%), problemas respiratorios 8% y Parkinson 7,2%.

Y, por último, analizamos la relación de parentesco existente entre personas cuidadoras y cuidadas. Una vez más se mantiene la tendencia de ser las hijas e hijos quienes se encargan mayoritariamente del cuidado principal en un 62,5% de los casos; en segundo lugar las nueras y yernos en un 25,5% de las ocasiones, en tercer lugar cónyuges o parejas en un 7%; otras personas en el 5%.

Atendiendo al género, las hijas son las cuidadoras más frecuentes dentro del grupo de progenitores, con un 88% frente al 12% de los hijos varones.



i) Cuidarela en los medios y en imágenes

AÑO 2010



[INICIO](#) [Actualidad](#) [Reportajes](#) [Entrevistas](#) [Opinión](#) [Informes](#) [Agenda](#) [Quiénes somos](#) [Suscripciones](#)

[Página de inicio](#) > [Noticias](#) > [Instituciones](#)

Enviar por e-mail Aumentar texto Reducir texto Compartir

24 Septiembre 2010

UDP pone en marcha 'Cuidarela', un programa de respiro y formación de cuidadores en balnearios

La Unión Democrática de Pensionistas (UDP) ha puesto en marcha 'Cuidarela', un programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, que se presentó ayer en el balneario de Cofrentes (Valencia).

Redacción N&G



Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

Al acto asistieron **Amparo Gascó Company**, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; **Raúl Ángel Domínguez**, alcalde de Cofrentes; **Ignacio Robles**, director Real Patronato sobre Discapacidad del Inmerso; y **Luis Martín Pindado**, presidente de **UDP**.

Más de 100 **mayores** de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este **plan de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes**, que ha financiado el **Ministerio de Sanidad y Política Social**, a través de la convocatoria de IRPF. Se trata de una iniciativa pionera que conjuga estrategias clásicas de **apoyo a cuidadores** con una novedosa actividad, como el alojamiento en un **balneario** durante un fin de semana, donde se aúnan los **tratamientos termales**, el **ocio** y la **psicoeducación**.

Los asistentes disfrutaron de una propuesta lúdica y de formación que imparten expertos en **gerontología dependencia** y género, que incorpora el uso de **técnicas de risoterapia** y de desarrollo del **buen sentido del humor**. De esta forma, **UDP** quiere potenciar y reforzar la práctica de actividades gratificantes y de ocio para el **cuidador**. También abordan aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en la **atención al dependiente**, además de la mejora en el **apoyo social familiar** y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa.

Por último, el programa ofrece **atención psicológica individual**, tanto por vía telefónica como personalmente, y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del **autocuidado** y la **asistencia** a este segmento de población a lo largo de todo el año.

Nuevo comentario:

Conectar Twitter

Nombre * :

Email (no aparecerá en su comentario) * :

Sitio web :

Comentario * :

Búsqueda

ENTREVISTAS

"Hemos incrementado un 8% nuestra tasa de ocupación en el último año"



En una entrevista a N&G, Carlos García Carreras, director general del Grupo Valdeluz, afirma que, a pesar de que el sector sociosanitario atraviesa un momento complicado, su compañía puede presumir de haber incrementado...

Recibe nuestras noticias por correo

Servicio ofrecido por **FeedBurner**

Publicidad

Será noticia...

17/12/2010 08:43

El secretario de Movimientos Sociales y Relaciones con las ONG del PSOE, Pedro Zerolo, interviene en el chat en www.psoe.es.

17/12/2010 08:42

La directora general del Instituto de la Mujer, Laura Seara, y la presidenta del Grupo Tragsa, María Luisa Graña, firman un convenio de colaboración para la promoción de la igualdad en el ámbito laboral, en el Ayuntamiento de Ourense.

16/12/2010 12:03

Maite Etxaniz, diputada foral de Política Social de Guipúzcoa, inaugurará mañana el nuevo Centro de Día María Etxetxiki en Zarautz

13/12/2010 09:37

Gala de entrega de los Premios Júbilo 2010, en el Teatro Lope de Vega de Madrid.

13/12/2010 09:36

Leire Pajín, ministra de Sanidad y Política Social, interviene en el Desayuno Foro Nueva Economía, en Madrid.





NOTICIAS

NOTICIAS

► UDP pone en marcha 'Cuidarela', un programa de respiro y formación de cuidadores en balnearios.

Nota: Tomado de www.gestionresidencial.com

Al acto asistieron Amparo Gasó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad del Inmerso; y Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

Más de 100 mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este plan de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes, que ha financiado el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Se trata de una iniciativa pionera que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Los asistentes disfrutaron de una propuesta lúdica y de formación que imparten expertos en gerontología, dependencia y género, que incorpora el uso de técnicas de fisioterapia y de desarrollo del buen sentido del humor. De esta forma, UDP quiere potenciar y reforzar la práctica de actividades gratificantes y de ocio para el cuidador. También abordan aspectos que favorecen la conciliación y la coresponsabilidad en la atención al dependiente, además de la mejora en el apoyo social familiar y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa.

Por último, el programa ofrece atención psicológica individual, tanto por vía telefónica como personalmente, y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y la asistencia a este segmento de población a lo largo de todo el año.

25/09/2010

[<< Volver al listado](#)

Bizón del Cuidador

Puedes realizar tus consultas al especialista psicólogo clínico,
Juan Luis Santamaría
pinchando aquí

También puedes dar tus opiniones y sugerencias



Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación

info@cuidador.com <http://www.cuidador.com/>
© 2003-10 Todos los derechos reservados.

Proyecto impulsado por  Proiektuaren sortzailea



CUIDARELAX: PROGRAMA DE APOYO AL CUIDADOR, RESPIRO Y DESCANSO PARA FAMILIARES DE PERSONAS DEPENDIENTES EN BALNEARIOS



Participantes del programa CuidarelaX.

Cerca de cien mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado del programa de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes cuidarelaX, realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF.

Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se añaden los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación. Los objetivos que se pretenden alcanzar, con este programa, son:

- ♦ Descanso lúdico del cuidador, cuya finalidad es retomar las relaciones de pareja, ofreciéndoles las herramientas necesarias para que aprendan a disminuir el estrés provocado por años de cuidados de la persona mayor a través de terapias de apoyo y autocuidado personal.
- ♦ Apoyar a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente, apostando por la conciliación familiar.
- ♦ Buscar y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes.

- ♦ Crear una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales, donde puedan expresar sus conflictos, experiencias y que sirva de apoyo a los/as cuidadores que con el tiempo se encuentren en su misma situación.

Cada día ha sido estructurado teniendo en cuenta la importancia del tiempo de ocio y descanso, quedando divididas en 5 sesiones formativas.

La formación impartida por profesionales expertos/as en gerontología, dependencia y género, aborda contenidos sobre habilidades que favorecen la identificación, el aprendizaje y la potenciación de recursos psicológicos específicos para la mejora en la gestión emocional, incorporando el uso de técnicas de risoterapia y desarrollo del buen sentido del humor, potenciando y reforzando la práctica de actividades gratificantes y de ocio, así como aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en el cuidado favoreciendo también la mejora en el apoyo social familiar (corresponsabilidad en el cuidado) y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa (red de apoyo entre cuidadores familiares).

Además, se trabajarán en profundidad, técnicas de autoayuda y de perspectiva de género donde se enseñarán una serie de estrategias para conseguir el bienestar psicoemocional:

Por último, el programa también ofrece apoyo psicológico individual, tanto por vía telefónica como personalmente, además de sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y el cuidado hacia personas mayores dependientes a lo largo de todo el año. ■

www.mayoresudp.org



UDP

Federación Provincial de Asociaciones Democráticas de Pensionistas y Jubilados de UDP Valencia

La UDP pone en marcha el programa CuidarelaX, para familiares de mayores dependientes en el balneario de Cofrentes

Los asistentes disfrutaron de un programa lúdico y de formación impartida por expertas/os en gerontología, dependencia y género, incorporando el uso de técnicas de risoterapia y desarrollo del buen sentido del humor, entre otros

Redacción EM 28.09.2010



La Unión Democrática de Pensionistas (UDP) ha presentado en el balneario de Cofrentes (Valencia) el programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, CuidarelaX. Al acto han asistido Amparo Gascó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad del Imsero y Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

Hasta la fecha más de cien mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este programa de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes, realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Es un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación. Los objetivos que se pretenden alcanzar, con este programa, son el descansolúdico del cuidador, cuya finalidad es retomar las relaciones de pareja, ofreciéndoles las herramientas necesarias para que aprendan a disminuir el estrés provocado por años de cuidados de la persona mayor, a través de terapias de apoyo y autocuidado personal; apoyar a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente, apostando por la

conciliación familiar; así como buscar y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes.

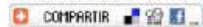
Del mismo modo, con esta iniciativa se busca crear una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales, donde puedan expresar sus conflictos, experiencias y que sirva de apoyo a los/as cuidadores que con el tiempo se encuentren en su misma situación.

Cada día ha sido estructurado teniendo en cuenta la importancia del tiempo de ocio y descanso, quedando divididas en cinco sesiones formativas.

La formación impartida por profesionales expertas/os en gerontología, dependencia y género, aborda contenidos sobre habilidades que favorecen la identificación, el aprendizaje y la potenciación de recursos psicológicos específicos para la mejora en la gestión emocional, incorporando el uso de técnicas de risoterapia y desarrollo del buen sentido del humor; potenciando y reforzando la práctica de actividades gratificantes y de ocio; así como aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en el cuidado del dependiente. Además de la mejora en el apoyo social familiar (corresponsabilidad en el cuidado) y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa (red de apoyo entre cuidadores familiares).

También, se trabaja en profundidad, técnicas de autoayuda y de perspectiva de género donde se enseñan una serie de estrategias para conseguir el bienestar psicoemocional.

Hasta el momento el resultado del programa está siendo muy positivo para los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que acudió junto a su padre de 77 años, ambos cuidan de su madre de 78 años enferma de alzheimer. “La experiencia ha sido totalmente positiva, especialmente para mi padre que se integró perfectamente con el grupo. Lo mejor para mí fue el hacer ‘terapia de grupo’, poder hablar, y ver que no estas solo en esta situación, sino que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor”.

 COMPARTIR

EDICIONES AUTONÓMICAS

Correo electrónico

No cerrar sesión

Regístrate

Facebook te ayuda a comunicarte y compartir tu vida con las personas que conoces.



Notas de
MAYORMENTE.com

Notas sobre
MAYORMENTE.com

Suscribirse

Notas de
MAYORMENTE.com

Jornadas de relax para cuidadores

de MAYORMENTE.com, el Domingo, 10 de octubre de 2010 a las 23:28

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) ha puesto en marcha un programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, "Cuidarela".



El 83,5% de las personas **mayores dependientes** están **atendidas por familiares**, una tarea que no sólo repercute en los propios cuidadores sino en el resto de la familia, ya que la dificultad de compatibilizar trabajo y cuidado del mayor (el 50% de los cuidadores en España no pueden plantearse trabajar y han abandonado su trabajo o han reducido su jornada laboral), la reducción o incluso la desaparición del tiempo libre suele provocar conflictos en la familia, además del aislamiento social del cuidador y secuelas en su salud.

Para evitar o al menos paliar esta situación diferentes instituciones, desde ayuntamientos a ONG's, cuentan con programas de apoyo, bien basados en el llamado respiro familiar (proporcionan personal o un centro durante un pequeño periodo de tiempo para permitir al cuidador descansar de sus responsabilidades) o bien con cursos en los que se enseñan técnicas de relajación y de cuidado que faciliten esta tarea. Pero la **Unión Democrática de Pensionistas (UDP)** ha querido dar un paso más combinando ambas vertientes y para ello hace unos días ha puesto en marcha el programa **Cuidarela**, un proyecto (financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF) pionero al conjugar estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Y es que le cansancio y el deterioro físico que siente un cuidador no es una sensación. Es algo real. No hay que olvidar que la edad media de los cuidadores es de 52 años y que un 20 % son mayores de 65 años, a lo que hay que unir el hecho de que cuidar día a día a una persona mayor dependiente puede acarrear asimismo consecuencias psicológicas negativas como la tristeza, desesperación, indefensión y la desesperanza, junto a los primeros síntomas de depresión. Por este motivo el programa diseñado por la UDP incluye formación impartida por profesionales expertas/os en gerontología, dependencia y género, aborda contenidos sobre habilidades que favorecen la identificación, el aprendizaje y la potenciación de recursos psicológicos específicos para la mejora en la gestión emocional, incorporando el uso de técnicas de risoterapia y desarrollo del buen sentido del humor, potenciando y reforzando la práctica de actividades gratificantes y de ocio, así como aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en el cuidado favoreciendo también la mejora en el apoyo social familiar (corresponsabilidad en el cuidado) y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa (red de apoyo entre cuidadores familiares).

Pero al mismo tiempo el programa permite a los asistentes disfrutar de tiempo libre, relajarse, intercambiar experiencias y recobrar el sentido de la labor que están haciendo y mostrando que ésta, a pesar de las dificultades, puede ser muy satisfactoria, llegando incluso a hacer que los cuidadores descubran que poseen unas cualidades que hasta entonces no conocían, de forma que no pocos de ellos manifiestan haber "crecido" como personas después de enfrentarse a situaciones muy dolorosas, por alguien al que además quieren.

El programa ha sido estructurado en 5 sesiones formativas con las que se pretende alcanzar varios **objetivos**:

-El **descanso lúdico del cuidador**, con el propósito de retomar las relaciones de pareja. Para ello se ofrecen las herramientas necesarias para que aprendan a disminuir el estrés provocado por años de cuidados de la persona mayor a través de terapias de apoyo y autocuidado personal.

-**Apoyar a las parejas cuidadoras** de un mayor dependiente, apostando por la conciliación familiar.

Portada

Noticias

Plataforma

Entidades miembro

R.S.E

1. Plataforma

2. Administración

3. Entidades miembro

Administración

Premios

Plataforma

4. RSC

Asilo

Calidad

Campañas

Cáncer

Discapacidad

Drogodependencia

Familias

IRPF-Fines Sociales

Inmigración

Mayores

Mujer

Nuevas tecnologías

Otras noticias

Personas sordas

Pobreza

Pueblo gitano

Refugiad@s

Subvenciones


Tercer Sector

Unión Europea

Agenda

Boletines electrónicos

Boletín de novedades

suscríbete 

UDP pone en marcha 'CuidarelaX', un programa de respiro y formación de cuidadores en balnearios

24/Sep/2010 | Unión Democrática de Pensionistas (UDP)

La Unión Democrática de Pensionistas (UDP) puso en marcha 'CuidarelaX', un programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, que se presentó ayer en el balneario de Cofrentes (Valencia).



Luis Martín Pindado, presidente de la UDP.

Al acto asistieron Amparo Gasco Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad del Inmerso; y Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

Más de 100 mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este plan de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes, que ha financiado el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Se

trata de una iniciativa pionera que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se añan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Los asistentes disfrutan de una propuesta lúdica y de formación que imparten expertos en gerontología, dependencia y género, que incorpora el uso de técnicas de risoterapia y de desarrollo del buen sentido del humor. De esta forma, UDP quiere potenciar y reforzar la práctica de actividades gratificantes y de ocio para el cuidador. También abordan aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en la atención al dependiente, además de la mejora en el apoyo social familiar y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa.

Por último, el programa ofrece atención psicológica individual, tanto por vía telefónica como personalmente, y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y la asistencia a este segmento de población a lo largo de todo el año.

[Más noticias sobre 3. Entidades miembro](#) | [volver a la portada](#)

PORTAL MAYORES



[Página de inicio](#) | [Recursos Sociales](#) | [Programas](#) | [Visualización completa del registro](#)

Área Envejecimiento **Área Atención a la Dependencia**

Recursos sociales. Programas

Buscador de Programas

Visualización completa del registro

BÚSQUEDA BÁSICA BÚSQUEDA AVANZADA ANTERIOR SIGUIENTE VERSIÓN IMPRIMIR ENVIAR A ALGUIEN AYUDA

Núm. Registro: 1678
Entidad: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)
Título: CuidarelaX: programa de apoyo al cuidador, respiro y descanso para familiares de personas dependientes en balnearios
Ámbito Geográfico: Autonómico
Dato de interés: Las personas interesadas en participar en este programa pueden informarse en el teléfono 91 542 02 67
Descripción: Entre los objetivos del programa además de buscar el descanso lúdico del cuidador, es apoyar a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente; buscar y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes y crear una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales.
Materia/s: Salud
Submateria/s: Balneoterapia
Descriptor: Cuidadores familiares
Disponible en: < <http://www.mayoresudp.org/fondo241.php> >

BÚSQUEDA BÁSICA BÚSQUEDA AVANZADA ANTERIOR SIGUIENTE VERSIÓN IMPRIMIR ENVIAR A ALGUIEN AYUDA

Última actualización: Actualización permanente

[Nota de responsabilidad](#) | [Aviso legal](#) | [Copyright](#) | [Logos](#) | [RSS](#)

Portal Mayores. Una iniciativa del [IMSERSO](#) y del [CSIC](#) © 2001
Correo electrónico: portalmayores@cchs.csic.es
Portal Mayores Versión 3.1



ACTUALIDAD SECTOR SOLIDARIO

Informe anual de CEPES

La Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES) ha editado su Informe sobre la Economía Social en España en el periodo 2009-2010 que incluye un suplemento con las 900 empresas más relevantes de la economía social en ese periodo.

Según reza el prólogo firmado por el presidente de CEPES, Juan Antonio Pedreño Frutos, «tenemos el reto de consolidar una economía social sostenible, una economía inclusiva, más inteligente, generadora de empleo, con empleo de calidad, estable y, por supuesto, respetuosa con su entorno y con el medio ambiente».

Para CEPES ha sido un año dinámico, y así se refleja en la publicación, con el posicionamiento del Gobierno

a favor de la economía social como modelo empresarial que debiera participar en el diseño de un nuevo modelo productivo para nuestro país, la puesta en marcha de la Subcomisión de Economía Social en el Congreso, la próxima aprobación de la Ley de Economía Social y la participación en foros europeos afines.

El informe recoge un análisis de los sectores emergentes, las cifras de la economía social en nuestro país y las acciones llevadas a cabo durante la presidencia española de la Unión Europea. ■■■



Bilbao estudiará abrir comedores económicos para mayores

El Ayuntamiento de Bilbao se plantea estudiar la posibilidad de abrir comedores económicos para personas de la tercera edad y familias monoparentales, puesto que los actuales servicios de atención no serán suficientes en el futuro para atender todas las necesidades de estos colectivos.



Se trataría de centros donde se elaboraría un menú sano y equilibrado, acorde con este sector de la población. Su uso tendría un coste simbólico gracias a su carácter subvencionado.

La idea la anunció el doctor en Medicina y Nutrición, Javier Aranceta, durante la presentación de su libro *Patatas a lo pobre* que recorre la historia de los comedores sociales en Bilbao desde 1834 hasta 2009.

Bilbao cuenta en la actualidad con tres comedores que suministran menús de buena calidad y adaptados en los centros de mayores de Abando, Rekalde y Larraskitu, y es posible que esta oferta se amplíe a otros distritos en los próximos meses. En la capital vizcaína, los comedores sociales funcionan gracias al voluntariado y a la ayuda de las instituciones. ■■■

Cuidarela, un programa para cuidadores de mayores dependientes



UDP (la Unión Democrática de Pensionistas) pone en marcha este programa de respiro y formación de cuidadores de personas mayores en balnearios.

En el balneario de Cofrentes (Valencia) ha arrancado el programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes Cuidarela, organizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF.

Es un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores y la psicoeducación con el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde los cuidadores pueden disfrutar de tratamientos termales y ocio.

Los objetivos que se persiguen con este programa son ofrecer descanso lúdico al cuidador, iniciándolo en técnicas que les permitan disminuir los niveles de estrés provocados por la dedicación y el cuidado a un mayor dependiente, a través de terapias de apoyo y autocuidado personal. Crear un espacio de encuentro e intercambio con personas que viven situaciones paralelas para poder intercambiar experiencias y buscar soluciones además de establecer redes de contacto entre cuidadores y profesionales.

La formación impartida por profesionales expertas/os en gerontología, dependencia y género apoyo entre cuidadores familiares.

Las personas interesadas en participar en este programa pueden informarse en el teléfono 91 542 02 67. ■■■

NACIONAL

Presentado en el Balneario de Cofrentes

Programa de respiro al cuidador, Cuidarelay

EL PROGRAMA BUSCA DAR UN RESPIRO LÚDICO Y TERAPÉUTICO A LOS CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES Y A SUS PAREJAS O FAMILIARES, A LA VEZ QUE SIRVE DE PUNTO DE FORO DE FORMACIÓN Y DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS.



José Sanclús, Pte. UDP-Valencia, Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad; Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP y Amparo Gascó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia, durante la presentación del Programa.

Se ha presentado en el balneario de Cofrentes (Valencia) el programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarelay. Al acto han asistido Amparo Gascó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad del Inmerso, el presidente de

UDP-Valencia, José Sanclús y el presidente Nacional, Luis Martín Pindado. Hasta la fecha más de 200 mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este programa de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes, realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Es un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a

cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación. Hasta el momento el resultado del programa está siendo muy positivo para los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que acudió junto a su padre de 77 años, ambos cuidan de su madre de 78 años enferma de

NACIONAL ■

alzheimer. "La experiencia ha sido totalmente positiva, especialmente para mi padre que se integró perfectamente con el grupo. Lo mejor para mí fue el hacer 'terapia de grupo', poder hablar, y ver que no estás solo en esta situación, sino

la pérdida de libertad. Toda tu vida tienes que planificarla en torno a atenderla a ella, a llevarla al médico y a que no esté sola en ningún momento. Por eso fue un descanso poder participar en el programa, fueron días de desconexión para mi mujer y

no pueden plantearse trabajar, han abandonado su trabajo o han reducido su jornada laboral); la reducción o incluso la desaparición del tiempo libre, lo que puede llevar al aislamiento social del cuidador y secuelas en la salud, son los principales problemas a los que tiene que enfrentarse el cuidador.

El cansancio y el deterioro físico no son una sensación, aparecen realmente. Hay que tener en cuenta que la edad media de los cuidadores principales es de 52 años y que un 20 % son mayores de 65 años. Además la experiencia de cuidar, día a día, a una persona mayor dependiente puede acarrear asimismo consecuencias psicológicas negativas como la tristeza, desesperación, indefensión y la desesperanza, aparecen también los primeros síntomas de depresión. De ahí la importancia para el desarrollo de este programa, ya que permite a los asistentes disfrutar de tiempo libre, relajarse, intercambiar experiencias y recobrar el sentido de la labor que está haciendo.

El programa ofrece apoyo psicológico individual, tanto por vía telefónica como personalmente y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y el cuidado a personas mayores dependientes a lo largo de todo el año. ■



El salón de actos del Balneario de Cofrentes fue el escenario de la presentación del programa de apoyo al cuidador Cuidarela.

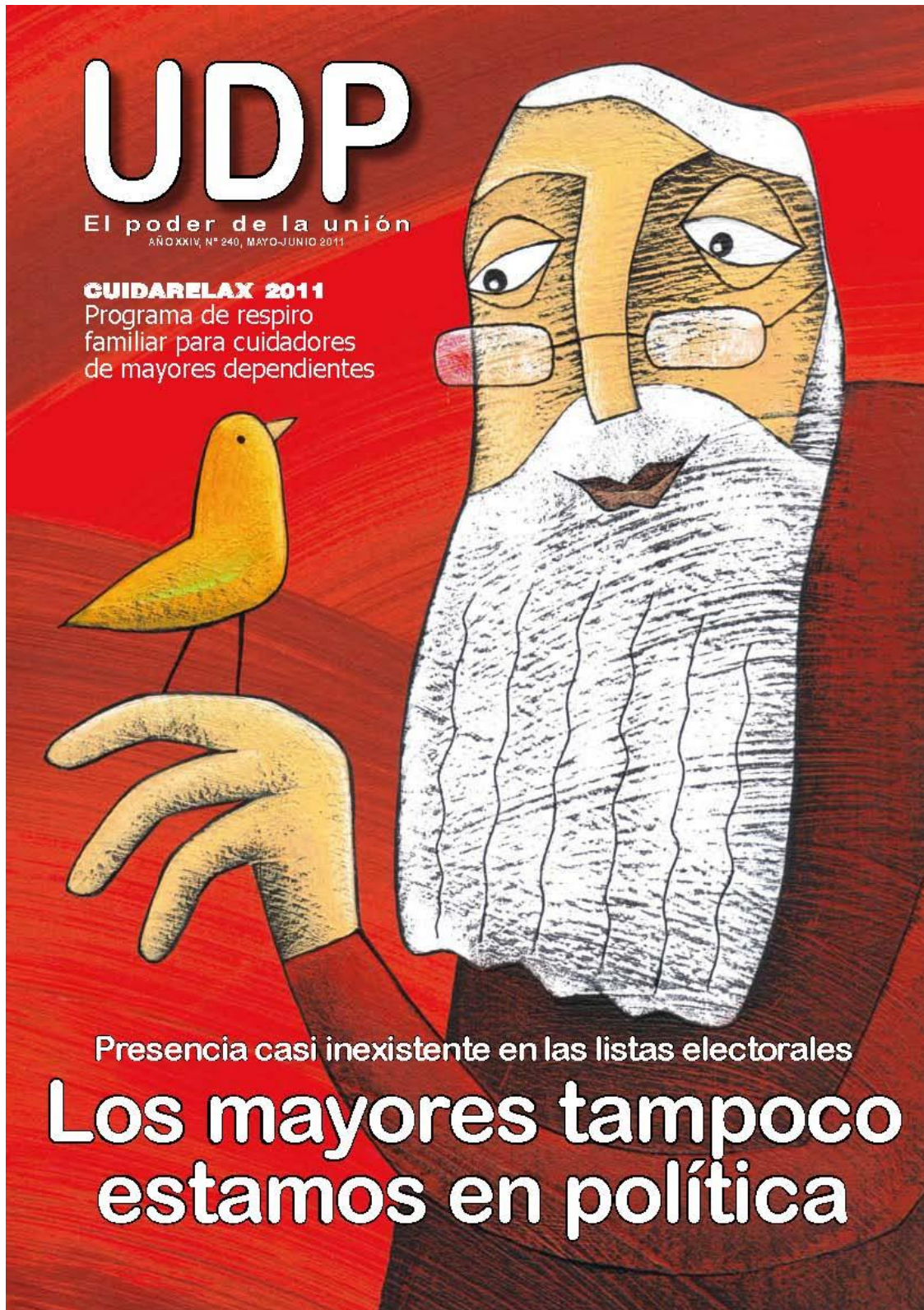
que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor".

Otro de los asistentes fue Ángel Herráiz, 60 años que se ocupa de cuidar de su madre de 88 años desde hace diez. Ángel está casado y tiene tres hijos, en estos momentos está en paro y dedica todo su tiempo al cuidado de su madre "lo peor es

para mí, a la vez que aprendimos nuevas técnicas para rebajar el stress".

El 83,5% de las personas mayores dependientes están atendidas por familiares; de ellas la mayoría son mujeres. Los conflictos en la familia, la dificultad de compatibilizar trabajo y cuidado del mayor (el 50% de los cuidadores en España

AÑO 2011



UDP
El poder de la unión
AÑO XXIV, N° 240, MAYO-JUNIO 2011

GUIDARELAX 2011
Programa de respiro
familiar para cuidadores
de mayores dependientes

Presencia casi inexistente en las listas electorales

**Los mayores tampoco
estamos en política**

sumario



Los asociados de Guipúzcoa celebran su asamblea anual

Los representantes de 66 clubs de jubilados de Guipúzcoa se reunieron en San Sebastián y denunciaron la situación por la que atraviesan muchos pensionistas vascos.



Arranca el programa de respiro familiar Cuidarela 2011

El programa ofrece atención y formación a cuidadores y familiares de mayores dependientes a través de técnicas psicológicas aplicadas en balnearios, combinadas con los tratamientos termales.



La importancia de tener una autoestima elevada

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo.



Benidorm, la ciudad reinventada

Benidorm tiene casi de todo, parques temáticos, playas urbanas, alojamientos variados, gastronomía para todos los gustos pero, sobre todo, la diversidad y el gran espectáculo que ofrecen sus gentes y sus calles.

CÚDATE

Financiado gracias a las subvenciones provenientes del 0,7% del IRPF

Arranca el programa Cuidarelay 2011

PARA CUIDADORES DE FAMILIARES MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA. MÁS DE 200 PERSONAS DE LA PROVINCIA DE VALENCIA YA SE HAN BENEFICIADO DEL PROGRAMA, QUE AHORA TAMBIÉN SE REALIZA EN LA PROVINCIA DE ALICANTE



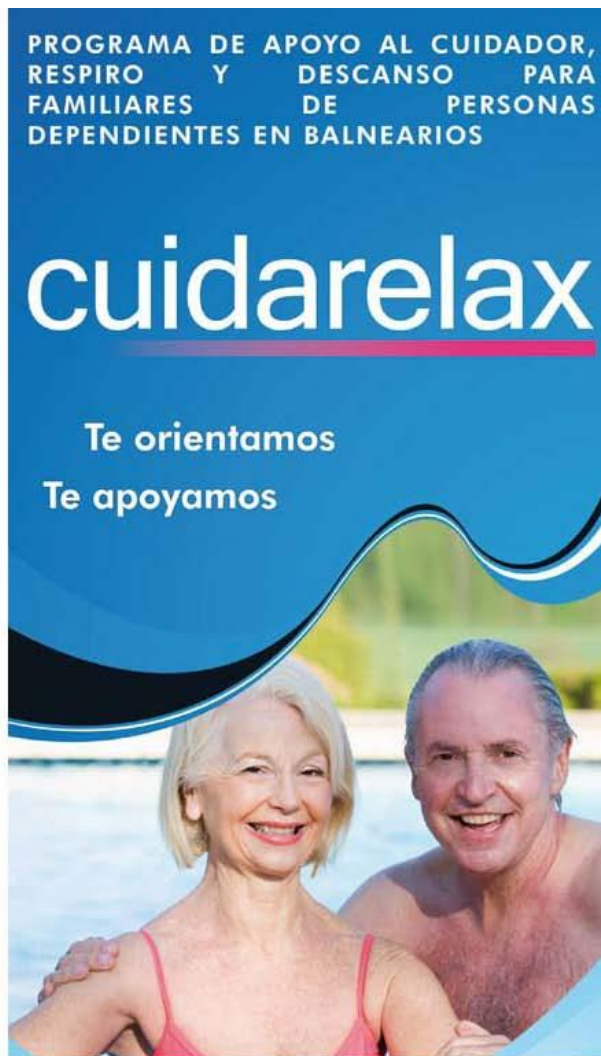
El sábado 8 de abril se puso en marcha la 2ª edición del programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarelay. Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario

durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Hasta la fecha más de 200 mayores, cuidadores de personas dependientes de la provincia de Valencia se han beneficiado de este programa que este año se desarrollará también en la provincia de Alicante. Cuidarelay está realizado por

UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, a través de la convocatoria de IRPF.

El programa proporciona un descanso lúdico y formativo de los cuidadores de personas dependientes a través de terapias de apoyo y autocuidado personal combinados con estancias y tratamientos ter-



males en balnearios. Se busca y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes y creando una red de apoyo mutuo, entre cuida-

res y profesionales, donde puedan expresar sus conflictos, experiencias y que sirva de apoyo a los/as cuidadores que con el tiempo se encuentren en su misma situación. Hasta el momento el resultado del programa está siendo muy positivo para los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que acudió junto a su padre de 77 años, ambos cuidan de su ma-

Cúdate ■

dre de 78 años enferma de alzheimer. "La experiencia ha sido totalmente positiva, especialmente para mi padre que se integró perfectamente con el grupo. Lo mejor para mí fue el hacer "terapia de grupo", poder hablar, y ver que no estas solo en esta situación, sino que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor".

Otro de los asistentes fue Angel Herráiz, 60 años que se ocupa de cuidar de su madre de 88 años desde hace diez. Angel está casado y tiene tres hijos en estos momentos está en paro y dedica todo su tiempo al cuidado de su madre "lo peor es la pérdida de libertad. Toda tu vida tienes que planificarla en torno a atenderla a ella, a llevarla al medico y a que no esté sola en ningún momento. Por eso fue un descanso poder participar en el programa, fueron días de desconexión para mi mujer y para mí, a la vez que aprendimos nuevas técnicas para rebajar el stress".

Por último, el programa ofrece apoyo psicológico individual, tanto por vía telefónica como personalmente y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y el cuidado a personas mayores dependientes a lo largo de todo el año. Las personas interesadas en este programa pueden informarse en el teléfono 91 542 02 67. ■



UDP

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España

Desde 1977, la primera organización de mayores del país



Inicio

Organización

Programas

Voluntariado

Sala de Prensa

Hazte Socio

Suscríbete al Boletín

Entérate de todo lo que pasa en el mundo del mayor

es GRATIS!

[www](#) Webs de

[Inicio > Noticias >](#)

NOTAS DE PRENSA

Arranca el programa de respiro para cuidadores de personas dependientes Cuidarela 2011

08/04/2011

El sábado 8 de abril se pone en marcha la 2ª edición del programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarela. Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Hasta la fecha más de 200 mayores, cuidadores de personas dependientes de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este programa que este año se desarrollará también en la provincia de Alicante. Cuidarela está realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, a través de la convocatoria de IRPF.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este programa, son:

Descanso lúdico del cuidador, cuya finalidad es retomar las relaciones de pareja, ofreciéndoles las herramientas necesarias para que aprendan a disminuir el estrés provocado por años de cuidados de la persona mayor, a través de terapias de apoyo y autocuidado personal. Apoyar a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente, apostando por la conciliación familiar.

Buscar y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes.

Crear una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales, donde puedan expresar sus conflictos, experiencias y que sirva de apoyo a los/as cuidadores que con el tiempo se encuentren en su misma situación.

Balneario Hervideros de Cofrentes



HOTEL

TRATAMIENTOS

NATURALEZA Y AVENTURA



HOME

BALNEARIO

ESCAPADAS

HOTELES

GOLF

NATURALEZA Y AVENTURA

TAR

[Home](#) \ [Noticias](#) \ [Programa CuidaRelax](#)

El programa **CuidaRelax** es un programa piloto promovido por la **UDP** (Unión Democrática de Pensionistas) y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF.

Los **objetivos** de este programa son:

Dar un descanso al cuidador.

Apoyar a las parejas cuidadoras.

Buscar y crear un espacio formativo para los cuidadores.

Crear una red de apoyo mutuo entre cuidadores y profesionales.

Nosotros hemos tenido el honor de ser el lugar donde se ha puesto en marcha este programa. A continuación os dejamos la entrevista que realizó RTVE en nuestras instalaciones. Esperamos os guste. **Entrevista**

rtve.es Otras secciones en RTVE.es

A la carta
Televisión y Radio en pruebas

Radio Radio 5 Cuaderno mayor Cuaderno mayor - Programa 'Cuidarela' - ... Buscar en A la Carta

Regístrate | Entrar con su cuenta

TVE TV en directo Canales Series Informativos Documentales Programas RNE Radio en directo Cadenas Música Programas

★ **Programas favoritos**
Puede añadir aquí sus programas favoritos, usando el botón ★

+ **Ver/Escuchar luego**
Puede añadir aquí videos y audios para reproducir más tarde, usando el botón +

🕒 **Histórico**

Cuaderno mayor Sábados y Domingos a las 15.06 h. **radio 5**

Cuaderno mayor - Programa 'Cuidarela' - 17/04/11 17 abr 2011

El objetivo del programa Cuida relax, que se ha puesto en marcha por segundo año consecutivo, es ofrecer formación y relax a los cuidadores de las personas en situación de dependencia.

▶ Reproducir 00:00 / 04:17 **Podcast** Descargar programa

PORTAL MAYORES

Portal especializado en Gerontología y Geriatría

¿Quiénes somos? Ayuda Contacto Mapa Accesibilidad FAQ

Página de inicio | Recursos Sociales | Programas | Visualización completa del registro | Portal Mayores: Términos Buscar

Área Envejecimiento **Área Atención a la Dependencia** Texto + | Texto -

Secciones

- Documentación
- Legislación
- Estadísticas
- Investigación
- Salud y Psicología
- Recursos sociales**
- Internacional
- Agenda y cursos
- Enlaces

Colabore

Recursos sociales. Programas

Buscador de Programas

Visualización completa del registro

BÚSQEDA BÁSICA
 BÚSQEDA AVANZADA
 ANTERIOR
 SIGUIENTE
 VERSIÓN IMPRIMIR
 ENVIAR A ALGUIEN
 AYUDA

Núm. Registro: 1678
Entidad: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)
Título: Cuidarela: programa de apoyo al cuidador, respiro y descanso para familiares de personas dependientes en balnearios
Ámbito Geográfico: Autonómico
Datos de interés: Las personas interesadas en participar en este programa pueden informarse en el teléfono 91 542 02 67
Descripción: Entre los objetivos del programa además de buscar el descanso lúdico del cuidador, es apoyar a las cuidadoras y cuidadores de un mayor dependiente; buscar y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares - para que no se sientan solos- a través de terapias de apoyo y autocuidado personal combinado con estancias y tratamientos termales. Se busca crear una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales.
Materia/s: Salud
Submateria/s: Balneoterapia
Descriptores: Cuidadores familiares
Disponible en: < www.mayoresudp.org/portal/noticias_dir/m... >

BÚSQEDA BÁSICA
 BÚSQEDA AVANZADA
 ANTERIOR
 SIGUIENTE
 VERSIÓN IMPRIMIR
 ENVIAR A ALGUIEN
 AYUDA

canalsolidario.org

Fundación **hazlo posible**

Zona CIUDADANÍA

Zona

PORTADA PERIODISTAS | **NOTICIAS** |

8 programas de inclusión social, más de 10.000 mayores beneficiados: ¡dale tu X solidaria!

Por: **Plataforma ONG de Acción Social** el 30/03/11 14:20
Tiempo estimado de lectura : 2 minutos

Trata sobre: [Inclusión social](#) [Mayores](#) [Economía social](#) [Sociedad](#)

La X solidaria financia "Programas de Voluntariado Social", "Servicio de atención a domicilio", "Comidas a personas sin recursos en Cádiz", "Programa CuidarelaX", "Contigo en Casa" y equipamiento y obras de Centros Gerontológicos.

Compártele en las redes sociales



0



3



Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.



Gracias a la contribución de muchas personas que decidieron que se destinara un 0,7% de su declaración de la renta a Fines Sociales, la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) ha atendido durante el año 2010 a más de 10.000 personas mayores en los ocho programas financiados con la recaudación de esta casilla. Así, la X Solidaria financia el "Programa de Voluntariado Social", el "Servicio de Atención a Domicilio", el programa de "Comidas a personas sin recursos en Cádiz", el programa de apoyo al cuidador "CuidarelaX", el programa de domotización de hogares "Contigo en Casa", y se financian el equipamiento, mantenimiento y obras del Centro Gerontológico La Milagrosa, Centro de Día de Hoyo de Pinares y la Residencia de La Puebla de Alfinden.

CuidarelaX, es un programa de apoyo y respiro a cuidadores de personas mayores dependientes que está teniendo gran aceptación por parte de los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que junto a su padre de 77 años, cuida de su madre de 78 años

Nuevas medidas para facilitar el voto de las personas con discapacidad

Jornada en-red-@2.1 – Nuevas tecnologías para el cambio social

Marcando la X solidaria más de 10.000 mayores en situación de dificultad se benefician de los programas de atención y asistencia

La **X solidaria** financia “Programas de Voluntariado Social”, “Servicio de atención a domicilio”, “Comidas a personas sin recursos en Cádiz”, “Programa CuidarelaX”, dirigido a familiares de personas mayores dependientes, programas de domotización de hogares “Contigo en Casa” y equipamiento, mantenimiento y obras de Centros Gerontológicos.

Gracias a la contribución de muchas personas que decidieron que se destinara un **0,7% de su declaración de la renta a Fines Sociales**, la **Unión Democrática de Pensionistas (UDP)** ha atendido durante el año 2010 a más de 10.000 personas mayores en los ocho programas financiados con la recaudación de esta casilla. Así, la X Solidaria financia el “Programa de Voluntariado Social”, el “Servicio de Atención a Domicilio”, el programa de “Comidas a personas sin recursos en Cádiz”, el programa de apoyo al cuidador “CuidarelaX”, el programa de domotización de hogares “Contigo en Casa”, y se financian el equipamiento, mantenimiento y obras del **Centro Gerontológico La Milagrosa**, **Centro de Día de Hoyo de Pinares** y la **Residencia de La Puebla de Alfinden**.

Uno de los últimos programas puestos en marcha es **CuidarelaX**, un programa de apoyo y respiro a cuidadores de personas mayores dependientes que está teniendo gran aceptación por parte de los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que junto a su padre de 77 años, cuida de su madre de 78 años enferma de Alzheimer.

Inserción Social

Apoyo a la integración social y laboral.



La 'X Solidaria' redonda en más de 10.000 personas mayores

Publicado por [Iveta Casarín](#) el 6 de abril de 2011, en [Personas mayores](#), [Respiro Familiar](#).

[Twitter](#) 0 [Facebook](#) 3 [G+](#) 0 [G+](#) 0 [G+](#) 0

Y es que todos juntos podemos. Hemos oído mucho hablar de la ["X Solidaria"](#), pero el caso es que la campaña ha dado sus frutos. Por lo visto, la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) atendió durante el año 2010 a más de 10.000 **personas mayores** en los ocho programas financiados con la recaudación del 0,7% de los contribuyentes que marcaron en el pasado ejercicio la casilla de Fines Sociales en su declaración de la Renta, según asegura la [Asociación de ONG de Acción Social](#).



La denominada 'X Solidaria' financia el 'Programa de Voluntariado Social', el 'Servicio de Atención a Domicilio', el 'Programa de Comidas a personas sin recursos en Cádiz', el programa de 'Apoyo al cuidador Cuidarelix' y el de domotización de hogares 'Cortijo en Casa'. Pero ahí no acaba la apuesta, además, se financian el equipamiento, mantenimiento y obras del Centro Gerontológico 'La Miragrosa', Centro de Día de 'Hoyo de Pinres' y la Residencia de 'La Puebla de Alfinden'.

Uno de los usuarios del programa 'Cuidarelix' es Gemma Latorre, de 42 años, que, junto a su padre de 77 años, cuida de su madre de 78 años enferma de alzheimer. Latorre destacó positivamente la terapia de grupo, porque "vez que no estás solo en esta situación, sino que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor".

Para Angel Herráiz, un usuario de 60 años que se ocupa de cuidar de su madre de 88:

“*Por un descanso poder participar en el programa. Faltos días de descanso para mi mujer y para mí --recuerdo--, a la vez que aprendí las nuevas técnicas para bajar el estrés.*”

La Plataforma de ONG también ha informado de que el 83,5% de las **personas mayores** dependientes están atendidas por familiares. De ellas, la mayoría son mujeres. La edad media de los cuidadores principales es de 52 años y un 20% son mayores de 65 años.

Además, apunta la misma entidad, "la experiencia de cuidar, día a día, a una **persona mayor dependiente** puede acarrear asimismo consecuencias psicológicas negativas, como la tristeza, desesperación, indefensión y la desesperanza, y aparecen también los primeros síntomas de depresión".

Por estos motivos, la plataforma destaca la importancia de este programa, ya que:

Un blog de Obra Social Caja Madrid

Buscar...

NOTE PUEDES PERDER

- [¿Quieres saber más sobre el programa de voluntariado social?](#)
- [¿Quieres saber más sobre el programa de comidas a personas sin recursos en Cádiz?](#)
- [¿Quieres saber más sobre el programa de domotización de hogares?](#)

ESTAMOS HABLANDO DE [twitter](#)

RT [@IvetaCasarin](#) Apúntate a nuestros talleres de E-Integra y descubre a golpe de ratón las ventajas de la Red [@UDP](#) [@UDP](#)

[@IvetaCasarin](#) hace 11 horas

[@IvetaCasarin](#) ¡A disfrutarlos!

[@IvetaCasarin](#) hace 11 horas

[@IvetaCasarin](#) De vuelta! Cómo va Sio? :) [@IvetaCasarin](#) [@IvetaCasarin](#)

[@IvetaCasarin](#) hace 4 días

CON NOMBRE PROPIO



[@IvetaCasarin](#) [@IvetaCasarin](#) [@IvetaCasarin](#)

VUESTRA OBRA

[flickr](#)



AÑO 2012

- http://www.mayoresudp.org/portal/programas_dir/main_programas.aspx?id=38
- <http://www.balneario.com/programa-cuidarelay/#balneario>
- <https://www.aefas.com/cuidarelay-programa-de-apoyo-a-cuidadores-de-mayores-dependientes/>
- http://www.sendasenor.com/El-programa-Cuidarelay-de-UDP-beneficiara-a-mas-de-700-personas-de-Valencia-La-Rioja-y-Aragon_a1423.html
- <http://www.noticiasmedicas.es/medicina/noticias/15578/1/El-programa-Cuidarelay-beneficiara-a-mas-de-700-personas-de-Valencia-La-Rioja-y-Aragon-/Page1.html>
- http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/el-iass-pone-en-marcha-programa-cuidarelay-_757505.html
- <http://www.europapress.es/salud/noticia-programa-cuidarelay-beneficiara-mas-700-personas-valencia-rioja-aragon-20120619190500.html>
- <http://www.pinoso.org/agenda/presentacion-del-programa-cuidarelay/3195/>
- <http://www.pinoso.org/noticia/se-presenta-en-pinoso-el-programa-cuidarelay/2947/>
- http://www.residenciamirasol.com/index.php?option=com_content&view=article&id=79:el-programa-cuidarelay&catid=6:noticias&Itemid=6
- <http://www.panageos.es/cuidarelay>
- <http://como-disfrutar-tu-jubilacion.blogspot.com.es/2012/07/cuidarelay.html>
- <http://aragonsocial.es/cuidando-al-cuidador/>
- <http://www.aragondigital.es/noticia.asp?notid=95198>
- <http://aragonhoy.aragon.es/index.php/mod.imagenes/mem.detalleCompleto/id.34620/reلمenu.76>
- <http://www.canalsolidario.org/noticia/casi-un-millon-de-personas-mayores-se-benefician-de-las-asignaciones-a-fines-sociales/29009>

UDP

El poder de la unión
AÑO XXVI, Nº 247, JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE 2012

REIVINDICACIÓN

Iniciativa Legislativa
Popular contra
la congelación
de las pensiones

PROGRAMAS

Cuidarelaix amplía su
ámbito de actuación
a La Rioja y Aragón



Dos nuevas causas defendidas por la organización

Por unos mayores saludables y respetados

NACIONAL

Financiado a través de la convocatoria del IRPF

El programa CuidarelaX beneficiará a más de 700 personas

ANTE LOS BUENOS RESULTADOS DE LAS EDICIONES ANTERIORES, ESTE AÑO PARTICIPAN EN EL PROGRAMA LOS BALNEARIOS DE COFRENTES, EN VALENCIA, ARNEDILLO, EN LA RIOJA Y ALHAMA DE ARAGÓN, EN ZARAGOZA.



Los balnearios de Cofrentes (Valencia), Arnedillo (La Rioja) y de Alhama de Aragón (Zaragoza), acogerán a lo largo de este año a los asistentes al programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, CuidarelaX. El programa, financiado por el Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales, a través de

la convocatoria de IRPF, beneficiará a más de 700 personas de esas tres comunidades autónomas.

Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Los objetivos que se pretenden alcanzar, con este programa, son el descanso lúdico del cuidador; el apoyo a las parejas cuidadoras de un mayor dependiente; y la búsqueda de un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes.

El 83,5% de las personas mayores dependientes están atendidas por familiares, la mayoría mujeres. Esto crea conflictos y dificultades para compatibilizar trabajo y cuidado del mayor. Para más información deben llamar al teléfono 91 542 02 67. ■

AÑO 2014

- ✓ <http://www.mayoresudp.org/cuidarelaX/>
- ✓ <http://www.plataformaong.org/noticia.php?id=481>
- ✓ <http://noticiasvaldeorras.com/valdeorras/programa-cuidarelaX-para-coidadores-de-persoas-maiores-dependentes/>
- ✓ <http://www.xsolidaria.org/sala-de-prensa/97177.html>
- ✓ http://www.afundacion.org/es/socialia/noticia/cuidarelaX_un_programa_financiado_por_el_irpf_ahora_tambien_en_galicia
- ✓ <http://prensacruzroja.es/casi-un-millon-de-personas-mayores-se-benefician-de-la-casilla-solidaria-en-2014/>
- ✓ <http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/abc/2014/07/09/048.html>

AÑO 2015

- ✓ <http://www.mayoresudp.org/cuidarelaX/>
- ✓ http://www.lavozdegalicia.es/noticia/santiago/ordes/2015/07/08/quedan-plazas-libres-programa-cuidarelaX-mancomunidad-ordes/0003_201507S8C8998.htm
- ✓ <http://www.elidealgallego.com/opinion/victor-castro/mancomunidad-informa-programa-cuidarelaX/20150711005752249234.html>
- ✓ <http://www.pedirayudas.com/recursos/programa-cuidarelaX-respiro-familiar/>
- ✓ <http://grumico.com/programacuidarelaX/>
- ✓ <http://www.udplarioja.es/cuidarelaX/cuidarelaX.htm>
- ✓ <http://www.aesfas.com/cuidarelaX-un-respiro-necesario/>
- ✓ <http://blogs.laveupv.com/ajuntament-almussafes/blog/20753/almussafes-sadherix-al-programa-de-suport-al-cuidador-respir-i-descans-per-a-familiars-cui>
- ✓ <http://www.toques.es/programa-de-respiro-familiar-cuidarelaX/>
- ✓ http://www.elperiodic.com/almussafes/noticias/404607_ayuntamiento-adhiere-programa-apoyo-cuidador-respiro-descanso-para-familiars-cuidarelaX.html
- ✓ <http://www.lasprovincias.es/horta-morvedre/201511/16/almussafes-programa-respiro-para-20151116003836-v.html>

AÑO 2016

- ✓ <http://www.mayoresudp.org/cuidarelaX/>
- ✓ <http://www.mayoresudp.org/cuidarelaX/>
- ✓ <http://ayora.es/ayuntamiento/index.php/noticias/servicios-sociales/778-programa-cuidarelaX-de-apoyo-al-cuidador-respiro-y-descanso-para-familiares>
- ✓ http://concelloderianxo.gal/documents/11489/880783/diptico_cuidarelaX.pdf/c487dad6-92b9-4ca0-9991-971ef71d1ec1
- ✓ <http://www.santodomingodelacalzada.org/contenidos/informacion-sobre-programa-cuidarelaX-473845532.html>
- ✓ <http://concelloderianxo.gal/servizossociais/-/blogs/880772>
- ✓ <http://www.toques.es/programa-de-respiro-familiar-en-balnearios-cuidarelaX-2016/>
- ✓ <http://www.udplarioja.es/cuidarelaX/cuidarelaX.htm>

AÑO 2017

- <https://www.mayoresudp.org/cuidarelaX/>
- <https://www.pedirayudas.com/recursos/programa-cuidarelaX-respiro-familiar/>
- <https://cee.gal/es/actualidade/servicios-sociais/programa-de-respiro-familiar-en-balnearios-cuidarelaX-2017/3471/>
- <http://ayora.es/ayuntamiento/index.php/noticias/servicios-sociales/778-programa-cuidarelaX-de-apoyo-al-cuidador-respiro-y-descanso-para-familiares>
- <http://www.comarcacincovillas.com/noticia.php/programa-cuidarelaX-2017/2571>
- <https://www.mayoresudp.org/cuidarelaX-de-mayores-udp-en-galicia/>
- <https://www.mayoresudp.org/programa-cuidarelaX-en-la-provincia-de-albacete/>
- <http://www.news3edad.com/2017/05/31/inicio-del-programa-cuidarelaX-2017-en-galicia/>
- <http://www.rodeiro.org/programa-respiro-familiar-en-balnearios-cuidarelaX-2017/>
- <http://www.toques.es/programa-de-respiro-familiar-cuidarelaX/>
-