



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

# *ROMPIENDO DISTANCIAS*



PROGRAMA INTEGRAL PARA LAS PERSONAS MAYORES  
DEL MEDIO RURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Incrementa y acerca servicios | Evita el aislamiento y  
promueve la participación | Intensifica el compromiso social



## La política para las personas mayores en Asturias

El fenómeno demográfico del envejecimiento de las poblaciones es una realidad que en Asturias se viene produciendo de una manera bastante acentuada. Teniendo en cuenta los datos de la última revisión padronal (SADEI, 2003), las personas de 64 y más años alcanzan las 238.075, lo que representa un 22,1% de la población total. Dentro de este segmento, las personas de 80 y más años, grupo a tener muy en cuenta por ser el que mayor necesidad de cuidados suele presentar, ascienden a un total de 60.520, representando el 5,6% de nuestra población.

Adaptarse a las exigencias que provoca el cambio demográfico y el resto de transformaciones sociales ocurridas en el último tercio del siglo XX exige a las sociedades modernas y, en especial a las que defienden los postulados del Estado de Bienestar, un gran esfuerzo para garantizar calidad de vida y derechos sociales a la ciudadanía ante nuevas situaciones.

Por ello, el Gobierno del Principado de Asturias ha hecho de la atención a las personas mayores una clara prioridad política. Desarrolla sus actuaciones en este ámbito desde un enfoque integral articulándose los diferentes programas y servicios alrededor de dos áreas básicas de actuación: la atención a las personas mayores en



situaciones de dependencia y a sus familias cuidadoras, y el fomento de la participación de las personas mayores en la sociedad.

Por un lado, estamos desarrollando una red recursos sociales dirigida a dar respuesta a las necesidades de las personas mayores, siguiendo dos recomendaciones de alto consenso internacional:

- favorecer la permanencia en el entorno habitual de vida, y
- priorizar la atención a las personas dependientes.

Así pues, hemos apostado por consolidar una potente red de recursos sociales que permitan avanzar en estas líneas, impulsando unos Servicios de Apoyo en el Domicilio diversificados así como una serie de programas de atención en Centros de Día. El conjunto de estos programas al tiempo que proporcionan atención integral a las personas dependientes, posibilitan respiro y apoyo a sus familias cuidadoras, sin olvidar la necesidad de ir complementando el mapa territorial de plazas de alojamiento a las personas que no pueden ya permanecer en su casa.

Por otro lado, en lo que se refiere al ámbito de la participación social de las personas mayores, también se han dado ya importantes

pasos. A lo largo de esta legislatura, cabe destacar la celebración en junio del 2000 del 1er Congreso de Personas Mayores del Principado de Asturias, la creación y puesta en marcha del Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias, órgano que garantiza y canaliza una permanente participación del movimiento asociativo de personas mayores en la política de nuestra región, así como el desarrollo numérico y el impulso cualitativo que están teniendo las asociaciones que en él están representadas.

En esta línea es de destacar el papel que están cumpliendo los Centros Sociales de Personas mayores cuya extensión hemos apoyado (20 centros de nueva creación) ubicándolos de manera descentralizada en las distintas áreas territoriales de Asturias.

Con el actual enfoque que propugnamos de propiciar un envejecimiento activo, estos centros son concebidos no sólo como lugares de esparcimiento y relación, sino como auténticos espacios dinamizadores de la participación comunitaria de las personas mayores. En ellos se están impulsando programas relacionados con esta nueva dimensión: el intercambio generacional, el fomento de voluntariado, el acercamiento a las nuevas tecnologías o el envejecimiento saludable.

Con esta política integral de acción que hemos llevado a cabo, no podían quedar ausentes las medidas dirigidas a las personas mayores que viven en las zonas rurales de Asturias.

*ROMPIENDO DISTANCIAS* es la respuesta que mi Gobierno ha puesto en marcha para romper con el aislamiento de estos territorios y para garantizar el acceso a los servicios sociales y a la participación ciudadana de las personas mayores que viven en nuestro mundo rural.



Vicente ÁLVAREZ ARECES  
Presidente del Gobierno del Principado de Asturias





## Envejecimiento en zonas rurales y dispersas

Si bien es cierto que alrededor del 80% de la población del Principado de Asturias se concentra en la zona central donde el modo de vida es fundamentalmente urbano, el resto de población se extiende





por zonas rurales que cuentan con unas características propias y hacen necesario un abordaje diferencial. La orografía montañosa y la dispersión de la población que caracteriza las zonas rurales de nuestro territorio, hacen que las personas mayores que allí viven estén en ocasiones aisladas y con grandes dificultades tanto para relacionarse socialmente como para acceder a los diferentes servicios. Por otra parte, en estas áreas rurales se ha venido produciendo un movimiento migratorio de la población más joven hacia los núcleos urbanos, lo que ha hecho crecer aún más en ellas el índice de envejecimiento y ha reducido el potencial de cuidadores informales que tradicionalmente viene cuidando a las personas ancianas en situaciones de dependencia.



La conjunción de todos estos factores hace que las personas mayores que viven en estos territorios rurales, aunque numéricamente sea inferior a la población de las zonas urbanas, se encuentren con una serie de necesidades específicas habitualmente no cubiertas y que las sitúa en condiciones de desventaja frente a las personas que residen en las ciudades.

No hay que olvidar, por otra parte, que los recursos y servicios diseñados para la atención de las personas mayores han partido de modelos urbanos, por lo que adolecen del ajuste oportuno a las necesidades específicas de cada territorio. Ello origina que se oferten servicios no adecuados para los entornos rurales o, lo que es aún peor, que se produzca una laguna asistencial y de oportunidades en estos territorios, lo que viene a agravar las condiciones de vida de sus moradores.

Nuestra apuesta, en esta línea, es diseñar programas de participación, recursos y servicios que se adapten a las necesidades de las personas sin esperar que las necesidades de éstas deban ajustarse a la oferta de recursos existente.

*ROMPIENDO DISTANCIAS* es una clara apuesta que se enmarca en esta nueva filosofía de atención a las personas mayores y cuyo desarrollo concreto para las zonas rurales asturianas se describe a continuación.






# ROMPIENDO DISTANCIAS

## Objetivos

La finalidad que guía el programa *ROMPIENDO DISTANCIAS* es contribuir a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, ofreciendo un conjunto de actuaciones flexibles capaces de proporcionar una amplia diversidad de servicios y de oportunidades que se adapten a sus necesidades.

De este modo son objetivos prioritarios de este programa:

- \* Apoyar un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno habitual de vida.
  - \* Acercar un conjunto diversificado de servicios a las personas mayores que viven en zonas aisladas.
  - \* Potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento.
  - \* Fomentar las relaciones intergeneracionales.
  - \* Poner en valor y aprovechar en beneficio de la sociedad los conocimientos y experiencias de las personas mayores.
  - \* Desarrollar el compromiso de la sociedad mediante la generación de voluntariado.
- 

## Características del programa

### Innovación

*ROMPIENDO DISTANCIAS* posee un claro carácter innovador al ser pionero en la búsqueda y propuesta de formas diferentes de ofrecer servicios diversos que den respuesta a las necesidades concretas de las personas mayores que habitan en núcleos rurales de población caracterizados por una importante dispersión.

### Flexibilidad

*ROMPIENDO DISTANCIAS* nace con la condición indispensable de ser flexible, tanto respecto a las necesidades y particularidades del territorio donde se desarrolle el proyecto, como respecto a los servicios a ofrecer al conjunto de personas mayores que habitan en la zona.

### Participación

Se concibe desde la participación, tanto de los propios destinatarios del programa (personas mayores y grupos familiares) como del conjunto de la población. *ROMPIENDO DISTANCIAS* está abierto

también a los técnicos y responsables de las diferentes administraciones que actúan en cada territorio, así como al movimiento asociativo de los diferentes grupos sociales.

### **Coordinación**

Un elemento clave en el desarrollo de *ROMPIENDO DISTANCIAS* es la concreción y desarrollo de proyectos diseñados por los propios profesionales de cada zona, en colaboración con los diferentes agentes que actúan en el territorio, de manera que se dé respuesta a las singularidades y necesidades concretas. La coordinación de recursos comunitarios en el propio territorio es la única estrategia válida para poder ofrecer respuestas eficientes a las necesidades particulares de las personas mayores de las zonas rurales.

### **Corresponsabilidad**

*ROMPIENDO DISTANCIAS* busca la corresponsabilidad en las actuaciones y en el desarrollo de las medidas programadas en cada uno de los territorios por parte tanto de las administraciones locales como de las distintas asociaciones y del conjunto de la sociedad.

### **Profundización en el análisis de las necesidades y en la búsqueda de alternativas**

Al combinar la intervención con un proceso de evaluación continuo, *ROMPIENDO DISTANCIAS* pretende avanzar y profundizar tanto en la detección de necesidades singulares de los lugares y de sus habitantes, como en la búsqueda de alternativas flexibles que proporcionen soluciones adecuadas a las diversas situaciones del mundo rural desde un proceso permanente de Investigación-Acción-Participación que, a su vez, se dirija a incrementar el compromiso social en la resolución de los problemas colectivos.



# ROMPIENDO DISTANCIAS

## Áreas y programas de intervención

*ROMPIENDO DISTANCIAS*, como programa marco, comprende dos áreas básicas de intervención desde las que se deben articular de una forma flexible diversas actuaciones en función de las necesidades concretas de cada realidad.

### **1. ATENCIÓN A LAS SITUACIONES DE DEPENDENCIA**

Dentro de este área se incluyen diversos programas:

#### **Apoyo al mantenimiento en el domicilio**

*ROMPIENDO DISTANCIAS* complementa y mejora las actuaciones del Servicio de Ayuda Domiciliaria (SAD) que es promovido por el Gobierno del Principado de Asturias y gestionado por los Ayuntamientos, avanzando en proporcionar una atención integral a las personas y familias destinatarias del mismo.

Para ello, el programa entiende que son claves dos elementos: la formación de los profesionales y la coordinación sociosanitaria para



intervenir en los casos de personas dependientes que, además de atención social, precisan de cuidados sanitarios.

Desde *ROMPIENDO DISTANCIAS* se desarrollan actuaciones como las siguientes:

- Formación continua del personal de Ayuda a Domicilio.
- Valoración integral de las necesidades de los usuarios/as, establecimiento de planes de cuidados personalizados y seguimiento de su evolución.
- Apoyo y asesoramiento al personal de Ayuda a Domicilio para la intervención integral de los usuarios/as.
- Diseño y avance en la concreción de estrategias para una efectiva coordinación sociosanitaria entre Atención Primaria de Salud y los Servicios de Ayuda a Domicilio (SAD) de los Servicios Sociales.



*Servicios de transporte*



### Acercamiento de servicios

Una de las características clave de *ROMPIENDO DISTANCIAS* es la que se dirige a posibilitar el acceso a los servicios de las personas que, por situaciones de soledad, por vivir en zonas aisladas, por inexistencia de transporte público o por problemas de dependencia, presentan dificultades en dicho acceso. Este acercamiento puede propiciarse, bien llevando el servicio al propio domicilio, bien acercando a la persona a los lugares en que los servicios se dispensen.

Para ello, en el programa se desarrollan actuaciones como las siguientes:

- Atención personal en el domicilio o en centros.
- Servicio de transporte.
- Servicio de lavandería a domicilio.
- Servicio de comida a domicilio.
- Otros servicios de atención personal (peluquería, podología...).
- Servicio de acompañamiento.



*Servicio de comida a domicilio*



### Orientación, formación y apoyo a las familias

Se proporciona orientación y apoyo psicosocial a las familias que estén cuidando a una persona mayor dependiente.

Para ello, *ROMPIENDO DISTANCIAS* incorpora, en estrecha coordinación con el SAD, actuaciones como:

- Orientación individualizada a las familias.
- Grupos psicoeducativos para familiares.
- Estancias temporales en centros para descanso familiar.

### Diseño y puesta en funcionamiento de centros rurales de atención

En ocasiones, las personas mayores que comienzan a tener problemas de dependencia o se encuentran en situación de fragilidad o de aislamiento social precisan que se complemente o, incluso, que se sustituya la atención en el domicilio por otros recursos más intensivos. Pero estas situaciones de más necesidad de apoyos deben realizarse en el entorno habitual de vida de las personas, con el fin de no romper la frecuencia de sus relaciones sociales. Hay que evitar que cuando la persona debe abandonar su casa, no una al problema que motiva este acontecimiento un alejamiento de la persona de su paisaje, de su familia y de sus vecinos.

*ROMPIENDO DISTANCIAS* prevé para estos territorios dos tipos de dispositivos de atención que tienen también la cualidad de estar diseñados para los entornos rurales:

a) **Los Centros Rurales de Apoyo Diurno**, que se conciben como espacios de carácter integrador, preventivo y asistencial, en los que durante el día se presta atención a las personas mayores que se encuentran en situación ligera de dependencia o de riesgo por fragilidad y/o aislamiento. En ellos se ofrecen servicios de manutención, transporte y asistencia en las actividades de la vida diaria así como pro-





*Servicio de biblioteca ambulante*

gramas de orientación a la realidad, grupos de conversación, tertulias, actividades lúdicas y recreativas, etc.

b) **Las Viviendas Tuteladas**, en las que se ofrece un sistema de alojamiento alternativo al del propio domicilio cuando, por una situación de dependencia y apoyo social insuficiente, las personas no pueden continuar ya viviendo en su casa.

Este tipo de equipamiento, por su reducido tamaño, permite que la organización de la vida diaria se realice de forma más parecida a lo que es la cotidianidad familiar, pero con la seguridad de recibir la atención profesional que precisan las personas con problemas de dependencias.

Asimismo, en estos dispositivos se ofrecen estancias temporales para apoyar a las personas cuidadoras de la red informal y, también, en situaciones de crisis de personas mayores que viven solas (enfermedad común o accidente).



## 2. PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD

Dentro de esta segunda área *ROMPIENDO DISTANCIAS* incluye también un conjunto de programas incardinados en algunas de las siguientes líneas de actuación:

### Desarrollo y dinamización del asociacionismo de las personas mayores

Pretendemos desarrollar y potenciar cauces que posibiliten una real participación de las personas mayores en su propia comunidad, así como dinamizar el movimiento asociativo diversificando y enriqueciendo sus actividades. Para ello en *ROMPIENDO DISTANCIAS* se incluyen actuaciones como éstas:

- Desarrollo de dispositivos de participación de las personas mayores, mediante la creación de centros sociales, de asociaciones u otros dispositivos de participación comunitaria.



*Promoción del asociacionismo de personas mayores*

- Dinamización de centros y asociaciones de mayores, mediante el apoyo preciso para que desde estos centros o asociaciones se coopere con otras entidades o se lleven a cabo desde ellos mismos programas de intervención como los que se proponen por la Consejería de Asuntos Sociales, dirigidos a fomentar fundamentalmente:

a) **El envejecimiento activo.** A través del desarrollo de actividades preventivas para envejecer de manera saludable y positiva. Comprende charlas, actividades ocupacionales o talleres dirigidos al mantenimiento psicofísico (gerontogimnasia, talleres de memoria, promoción de hábitos saludables...).

b) **El ocio, la cultura y la educación.** Potenciando actividades que, además de contribuir al fomento de la relación social, se dirijan a promover intereses culturales, a posibilitar una formación permanente de las personas mayores así como impulsar su incorporación al mundo de las nuevas tecnologías (aulas de educación de adultos, conocimiento del medio, cursos de programas informáticos, manejo de internet, creación de grupos musicales, de teatro...).



*Promoción del acceso a las nuevas tecnologías*



### Promoción de relaciones intergeneracionales

*ROMPIENDO DISTANCIAS* pretende también mejorar el concepto y diversificar los modelos sociales sobre el envejecer, con el fin de contribuir al acercamiento, conocimiento, respeto y dignificación de las diferentes etapas de la vida.

Para ello se impulsan actuaciones en las que las propias personas mayores de la comunidad toman el protagonismo convirtiéndose en maestras de vida y guías transmisoras de conocimiento, actuando así como modelos para generaciones más jóvenes:

- Talleres artesanales de mayores.
- Museos etnográficos.
- «Abuelos maestros» en las aulas escolares (historia oral).
- Días de encuentro intergeneracional.
- Elaboración y exposición de materiales elaborados de manera conjunta por personas mayores y niños o jóvenes.



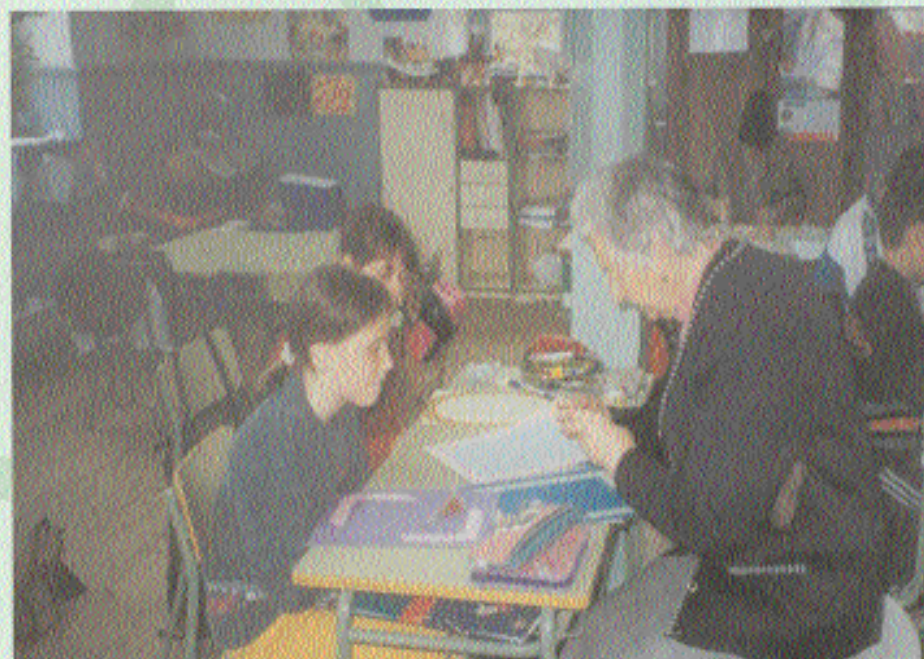
*Muestras artesanales*



### Fomento de la participación de las personas mayores en los recursos comunitarios

Los diferentes segmentos de la población de un territorio concreto deben interactuar conjuntamente con el resto de los vecinos. Por eso *ROMPIENDO DISTANCIAS* quiere potenciar también una actuación coordinada de los diferentes recursos de la comunidad dirigida a las personas mayores, así como lograr que las mismas participen activamente en el conjunto de servicios y programas comunitarios de su territorio. Para ello se convierte en prioritario:

- Potenciar programas y actuaciones coordinadas que se dirijan hacia las personas mayores desde los recursos comunitarios de la zona: centros de mujeres, de juventud, de educación de adultos...
- Difusión y promoción de la participación de las personas mayores en los recursos comunitarios de la zona.



*Experiencias intergeneracionales en aulas escolares*



### **3. EL COMPROMISO SOCIAL COMO ACTUACIÓN TRANSVERSAL: EL VOLUNTARIADO**

*ROMPIENDO DISTANCIAS* entiende el voluntariado en una doble vertiente: las personas mayores tanto como receptoras como actoras de voluntariado en su propia comunidad.

Por un lado pretendemos promover una actitud favorable al desarrollo de la actividad de voluntariado entre las propias personas mayores y a crear grupos específicos de personas mayores voluntarias relacionados con diversas acciones de apoyo comunitario, no necesariamente vinculadas a personas de su mismo segmento de edad.

Por otro lado, hemos priorizado se potencie la red de apoyo informal de la comunidad para mejorar la atención psicosocial a las personas mayores dependientes, con el fin de disminuir las situaciones de aislamiento y soledad.

En este sentido, el programa contempla la puesta en marcha de actuaciones como las siguientes:

- Acciones de promoción y captación de voluntarios/as.
- Desarrollo de grupos de voluntariado de personas mayores en ámbitos significativos para el lugar.
- Desarrollo de grupos de voluntariado (jóvenes, adultos...) para colaborar en tareas de apoyo a las personas mayores dependientes (visitas a personas solas, acompañamiento a gestiones, colaboración en desarrollo de actividades...).



# ROMPIENDO DISTANCIAS

## Proyectos

Desde la Consejería de Vivienda y Bienestar Social realizamos, con la colaboración de los ayuntamientos, el diseño y evaluación de los respectivos proyectos. También colaboramos tanto desde el punto de vista técnico como financiero, en el desarrollo de experiencias concretas en las zonas rurales de Asturias que presentan, además de la característica de la dispersión poblacional, una baja cobertura de servicios dirigidos a proporcionar una adecuada atención a las personas mayores.

Cada proyecto propuesto debe contemplar una realidad territorial concreta, teniendo en cuenta tanto las necesidades de la propia zona como los recursos existentes. Los proyectos deben incluir las dos áreas de intervención señaladas así como diseñar actuaciones en la línea de las propuestas anteriores, sin obviar las singularidades de la zona, que pueden convertirse tanto en dificultades como en fortalezas para desarrollar cada uno ellos.

## Consolidación del programa

*ROMPIENDO DISTANCIAS* se inició con carácter piloto en enero del año 2001, a través de tres proyectos ubicados en zonas territoriales diferentes de Asturias: Concejo de Taramundi (Occidente), Mancomunidad de la Sidra (zona central) y Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Ponga y Onís (Oriente).

El programa, en este período, ha obtenido unos excelentes resultados en las evaluaciones anuales que se han aplicado. Por ello, se está extendiendo paulatinamente a otras zonas rurales del territorio rural asturiano, siempre teniendo en cuenta los siguientes criterios de población y características orográficas:

- Dispersión de la población.
- Envejecimiento demográfico.
- Despoblación.
- Características orográficas de la zona y repercusión de las mismas en las comunicaciones y el acceso de las personas mayores a los servicios.
- Escaso nivel de desarrollo de recursos para personas mayores del territorio.
- Sensibilidad de la zona a la filosofía del proyecto.
- Existencia de iniciativas de coordinación comunitaria.

En el año 2004 se incorporan al programa nuevas zonas, concretamente, Candamo-Las Regueras, Mancomunidad Suroccidental, Ayuntamiento de Sobrescobio y Caso, Ayuntamiento de Villanueva de Oscos, San Martín de Oscos y Santa Eulalia de Oscos y la Mancomunidad Valles del Trubia.



# ROMPIENDO DISTANCIAS



23

## **ROMPIENDO DISTANCIAS**

Pretende construir una forma válida de progresar, explorando enfoques y modelos, que a la par de innovadores, sintonicen con la realidad cotidiana del mundo rural.

## **ROMPIENDO DISTANCIAS**

Quiere contribuir a que se formulen respuestas y soluciones ante las necesidades diversas de las personas mayores en el ámbito rural, personas que quieren envejecer sin tener que abandonar su lugar habitual de vida, personas que necesitan de recursos de atención y que, también, desean tener más control sobre sus vidas y una mayor presencia y protagonismo social.

## **ROMPIENDO DISTANCIAS**

Forma parte de un Programa Europeo de lucha contra la discriminación: *Taking Age Discrimination in Health and Social Care*.



## ROMPIENDO DISTANCIAS



### GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

*ROMPIENDO DISTANCIAS* es un programa de la Consejería de Vivienda y Bienestar Social que se desarrolla con la colaboración de los diferentes ayuntamientos y mancomunidades:

**Ayuntamiento de Taramundi**  
**Mancomunidad de la Sidra**  
**Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Ponga y Onís**  
**Comarca de los Oscos**  
**(Ayuntamiento de Villanueva de Oscos, San Martín de Oscos y Santa Eulalia de Oscos)**  
**Ayuntamiento de Candamo**  
**Ayuntamiento de Las Regueras**  
**Ayuntamiento de Sobrescobio**  
**Ayuntamiento de Caso**  
**Mancomunidad Suroccidental**  
**Mancomunidad Valles del Trubia**

cajAstur 

#### INFORMACIÓN

Unidad de desarrollo, programas y evaluación. Dirección General de Atención a mayores, discapacitados y personas dependientes.

**Consejería de Vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias**

C/ General Elorza, 35 - 33001  
Oviedo. Teléfono 985 10 63 78