



María del Carmen Martínez utilizando el tensiómetro. Arnaldo García

Programa Cuidate +, gestionado por Vipasa y Cruz Roja

VELAR POR QUIENES VIVEN SOLOS

El sistema permite la monitorización de los inquilinos de viviendas públicas para favorecer su autonomía y bienestar

GIJÓN

S. S. F. María del Carmen Martínez tiene 75 años y vive sola en una vivienda pública de Vipasa en Gijón, pero pese a no tener compañía física asegura sentirse «siempre acompañada». Esa compañía se la ofrece el sistema Cuidate +, un programa que la empresa pública Vipasa gestiona junto a Cruz Roja y que ha sido diseñado para monitorizar a las personas que viven solas en una vivienda pública del Principado y que requieren de ciertos cuidados. María del Carmen Martínez cuenta con este sis-

tema desde hace dos años y explica que le ha cambiado la vida. «Me lo ofrecieron desde Vipasa y tengo que decir que es una maravilla. Los miércoles me miran la tensión y si no me acuerdo de poner el tensiómetro me llaman, además tengo un sistema de sensores en casa que calcula los tiempos que paso en el baño o en la cocina y que también alerta si sufro una caída», relata la inquilina.

Cuenta María del Carmen Martínez que ella acarrea problemas de visión desde que era joven. «Pero hace un par de años se me agravó la enfermedad. Ahora estoy prácticamente ciega y solo veo bultos, por eso cuando me ofrecieron el programa no lo dudé», explica. Fue entonces cuando se le hizo un análisis de su modelo de vida, calculando los tiempos habituales que María del Carmen ocupaba en cada una de sus acti-



Un sensor de movimiento. Arnaldo García

vidad diarias, como son el aseo, la comida o el descanso. «Si detectan que tardo mucho en salir del baño enseguida me llaman, y lo mismo si por cualquier cosa abro la puerta de casa más tarde de las diez de la noche. Además, también detectan las caídas y eso me da una seguridad tremenda y me permite poder seguir viviendo sola», señala.

El programa Cuidate + está instalado en una treintena de viviendas públicas, y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas que viven solas y que se encuentran en situación de vulnerabilidad. El servicio ofrece tres modalidades: Cuidate + Salud, Cuidate + Seguridad y Cuidate + Integral y arrancó en febrero de 2019 como una experiencia piloto incluida en el Reference Site Asturias, que forma parte de la estrategia de envejecimiento activo llevada a cabo por el Gobierno de Asturias y que está alineada con las directrices europeas. Directrices y acciones diseñadas para facilitar a las personas mayores recursos y herramientas para mejorar su vivencia de la vejez, la calidad y prolongación de su vida activa, la mejora de su hábitat y creación de entornos y relaciones amigables, la prevención de las situaciones de dependencia asociadas a la edad, así como la promoción del bienestar y el fomento de la participación y la autonomía para garantizar un envejecimiento saludable de las personas mayores.

En 2021 se gestionaron casi 2.500 llamadas de teléfono derivadas de este servicio de las que la mayoría fueron llamadas de seguimiento periódico, como la que recibió María del Carmen en Nochebuena. «Fui a cenar con mi hijo que vive aquí cerca y aunque avisé de que ese día llegaría a casa sobre la una de la mañana o las dos, me llamaron. Lo cierto es que solo puedo decir que estoy contentísima y que el servicio es fabuloso. Los profesionales que nos atienden son majísimos y están siempre pendientes», concreta.

La Consejería de Derechos Sociales y Bienestar ampliará en 2022 este servicio, imprescindible para dar seguridad y compañía a las personas que viven solas y que necesitan algún cuidado específico.