

ESPECIAL QUERIDOS MAYORES



Foto: Freepik.com

Ranking de precios de las residencias en España, Segovia, entre las provincias más baratas

EN LA PROVINCIA DE SEGOVIA EXISTEN EN LA ACTUALIDAD 40 CENTROS RESIDENCIALES, DE LOS CUALES 15 SON DE TITULARIDAD PÚBLICA Y EL RESTO, PRIVADOS. EL PRECIO MEDIO EN 2024 SEGÚN EL PORTAL ESPECIALIZADO INFORESIDENCIAS ES DE 1.614 EUROS

EL ADELANTADO

Segovia está entre las provincias españolas con precios de residencias más bajos. Así lo establece el Informe 2024 que realiza cada año el portal especializado Inforesidencias. Según este informe, el precio medio de las residencias de mayores en nuestra provincia está en los 1.614 euros, por debajo de la media nacional. El precio medio de una plaza en una residencia de ancianos privada en España es de 2.041 euros al mes, precio que ha ido subiendo desde los 1.830 euros de 2021, 1.870 de 2022 y 1.990 euros al mes de 2023.

Los precios varían significativamente entre comunidades autónomas destacando el País Vasco como la comunidad con los precios más elevados, superando los 2.478 euros al mes. En el otro extremo, se encuentra Castilla León con un precio medio de 1.735 euros al mes, como una de las comunidades con los precios más bajos.

Por su parte, la consultora Alimarket también ha realizado un reciente estudio de los precios de las residencias en el último año. Según el Informe 2024 del Sector Geriátrico en España de Alimarket, en España hay un total de 5.261 residencias para personas mayores y con una oferta de 387.150 plazas. El monográfico también indica que en los próximos 18 meses se abrirán alrededor de 503 nuevas residencias que sumarán otras 47.363 camas residenciales adicionales. Muchas de estas plazas vienen motivadas por el nuevo modelo de atención que se está intentando instaurar en el país.

Según Patxi Amutio, secretario general de la Fundación IDIS, entidad que aglutina al sector sanitario privado "el sector privado apuesta por la innovación, desarrollando



Mapa de precios de residencias por provincias.

INFORESIDENCIAS

nuevos modelos de atención, convivencia y aseguramiento a través de la tecnología para mejorar la sostenibilidad del sector a largo plazo".

El mismo informe de Alimarket señala que un 35% de estas residencias son de titularidad pública, un 24% pertenecientes al tercer sector y 41% de titularidad privada. No obstante, pese al gran peso del sector privado en España, según los datos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso) –de diciembre de 2022– que arroja el informe Servicios sociales dirigidos a personas mayores en España, el 68% de las plazas cuentan con financiación de carácter público.

Por otro lado, si entramos a valorar la distribución y el tamaño de los centros, el Imserso apunta que el número de plazas medio de una

EL ESTUDIO DEL PORTAL ESPECIALIZADO INFORESIDENCIAS ESTABLECE UN PRECIO MEDIO EN LA PROVINCIA DE SEGOVIA DE 1.614 EUROS EN 2024

residencia es de 73 plazas. Una particularidad que es diferente si la muestra tiene solo en cuenta a centros privados y del tercer sector, como parecen sugerir desde el portal Inforesidencias.com, que registra un total de 1.162 residencias privadas y 126.805 plazas. En este caso, el tamaño medio de una residencia asociada a Inforesidencias aumenta hasta las 109 plazas por centro. El portal aporta otros datos interesantes relacionados con el perfil de las personas usuarias: en 2024,

el porcentaje de sénior de 85 años en busca una residencia es del 41%, destacando un incremento en la búsqueda de plazas para personas en los grupos de edad de 86 a 90 años (22%) y más de 90 años (19%).

Es decir, los datos recogidos por Inforesidencias indican que el perfil típico de una persona mayor que requiere este servicio privado es considerablemente mayor, con un 60% de las búsquedas destinadas a individuos de más de 76 años. "Este aumento refleja una tendencia creciente en la demanda de residencias para personas de edad muy avanzada", señalan desde el portal. Además, el porcentaje de personas que buscan residencias para mayores de entre 71 y 75 años ha disminuido al 11%, comparado con el 15% de años anteriores. "Esto sugiere que las residencias se es-

tán convirtiendo cada vez más en una opción preferida para las personas de edad muy avanzada, reforzando la importancia de adaptar los servicios para satisfacer las necesidades específicas de este grupo de edad", apuntan en Inforesidencias.com.

PRECIO Y EVOLUCIÓN

En España, a tenor de la muestra de Inforesidencias, se puede decir que el precio medio ponderado de una plaza en residencia privada se ha mantenido relativamente estable en los últimos años. Si tomamos como referencia el año 2017, observamos que el precio ha experimentado un incremento del 14,8% en los últimos ocho años, una subida menor que la inflación acumulada (22,3%) en el mismo periodo, y de acuerdo con los datos del INE hasta julio de 2024. "Esto sugiere que el sector ha trasladado solo una parte mínima de sus incrementos en los costos estructurales (como salarios, gas, electricidad y otros suministros) al usuario final en los últimos años", añaden desde Inforesidencias.

El portal también apunta que este contexto actual, con una gran demanda, pero con una capacidad de pago limitada, "requiere apoyo adicional para poder acceder a una plaza en una residencia para personas mayores, que pueden ser ayuda de familiares, ayudas públicas como el cheque servicio para las plazas privadas acreditadas, o bien 'licuar' su propio patrimonio si disponen de una propiedad y así poder optar a una plaza residencial". Esta última alternativa puede crecer en los próximos años ya que según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), entre un 85 y 90% de las personas de más de 65 años en España tienen una vivienda en propiedad. ■

Residencia ROVIRA TARAZONA

NÚMERO DE PLAZAS: **96**

- Estimulación cognitiva.
- Asesoramiento familiar.
- Rehabilitaciones post- operatorias.
- Tratamientos individualizado, gerontogimnasia.
- Actividades de ocio y tiempo libre.
- Servicio religioso.
- Cocina casera con dietas personalizadas
- Enclave envidiable al pie de la sierra de Riaza con un jardín de más de 2.000 m²

RESERVE SU PLAZA

www.residenciariaza.org
direccion@residenciariaza.org

C/ Val Bajo 55, 40500 RIAZA - Segovia
Telefono: 921 55 03 89

El precio mínimo debería ser 2.300 euros

UN CUIDADO DE CALIDAD A UNA PERSONA DEPENDIENTE NO SE PUEDE REALIZAR POR MENOS DE 2.030 EUROS AL MES, SEGÚN UN INFORME DE LA PATRONAL DE SERVICIOS A LA DEPENDENCIA CEAPS

EL ADELANTADO

Un cuidado de calidad a una persona dependiente no se puede realizar por menos de 2.030,46 euros al mes. “Esto no significa que sea el precio justo, es el precio ajustado”, explican desde el Círculo Empresarial de Atención a la Dependencia (CEAPs).

Preocupados por la llegada masiva de personas al sistema de atención a la dependencia con la denominada generación del ‘baby boom’, han presentado las bases de cómo consideran debe establecerse la revolución de los cuidados. “Llevamos mucho tiempo intentado decir que el modelo no ha fallado, lo que falla aquí es la financiación y para eso es muy importante llegar a ese 2% del PIB para dependencia que siempre reclama CEAPs y, además, saber en qué lo ponemos”.

Hay que recordar que la inversión actual del Gobierno es tan solo del 0,7%. Por ello, desde CEAPs proponen unos pilares de los cuidados, “que es como queremos trabajar”, pero insiste su presidenta: “Somos valientes y proponemos a las administraciones que por debajo de 2.030 euros no se puede trabajar en este país y lo planteamos con transparencia”.

De esta forma los pilares de la transformación de los cuidados, según CEAPs son: la atención centrada en la persona, la libertad de escoger, sanidad universal y pública, con independencia de donde se resida, reforma de la normativa existente y sostenibilidad y precio ajustado. Así, CEAPs



Profesionales bien pagados y motivados garantizan una atención de calidad.

MATIA

apuesta por la transformación de los cuidados y enumera:

1.- Sistema de concertación mixto (50% plazas concertadas 50% plazas privadas) con prestaciones vinculadas al servicio. “Cada residencia debería tener un 50% de plazas concertadas como mínimo, el resto pueden ser privadas y debería ser con prestación económica vinculada al servicio adaptada a cada persona, pero atendiendo a valores de “proximidad y calidad”.

2.- Ratio global de profesionales con un mínimo del 50%, es decir un trabajador por cada 2 residentes.

3.- En tercer lugar, CEAPs propone un precio ajustado de entre 2.030 euros. “A partir de aquí hay unas simulaciones y si se quiere una habitación individual, tanto

más; un ratio de 60, tanto, y así llegaremos hasta los 2.800, que algunas comunidades tienen la suerte ya de tener”, apuntan. “Hay que decir las cosas claras y, sobre todo, escuchando a las personas mayores, familias y generando una cultura diferente del cuidado”.

4.- Una tarifa única de Atención a la Dependencia. “Un único precio. Esto de los grados... en la mayoría de las CCAA ya no hay grado I, ya no acceden al sistema. Solo hay II y III y, por experiencia, es más costoso atender a un II que a un III porque son personas con demencia avanzada que se mueven, que abren puertas y necesitan de más atención, de más profesionales cualificados para poderlas atender”.

Desde la patronal inciden en las

grandes diferencias que existen entre comunidades con hasta 15 regiones con precios diferentes: “En estos momentos, en este país podemos tener comunidades atendiendo por 1.400-1.500 euros y otras a 2.800. Pero es que dentro de Europa también estamos muy bajos. Sólo están por debajo Chequia, Eslovenia... Y hay que recordar que el salario mínimo no es el de aquí. Portugal con un precio de 1.700 euros tiene un 30% menos de coste salarial”.

5.- Trabajar por indicadores de resultado de satisfacción de los mayores y de calidad garantizando el uso de herramientas de atención centrada en la persona (ACP). “El sector de la dependencia ha mejorado muchísimo en los últimos años y lo que pedimos es

trabajar, primero con confianza, pero después con indicadores reales de satisfacción de las personas, conocer la historia de vida, de sus proyectos de vida... hablamos de modelo de vida porque cada persona tiene que ser la que nos transmite como quiere ser cuidada”, explican desde la patronal.

En este sentido, entienden que “cada profesional debe construir su modelo en cada uno de los centros de España”. “CEAPs apuesta por una cultura de los cuidados que construya 5.000 realidades diferentes, en función de cada centro o servicio, adaptados a cada persona, a su comunidad, a sus profesionales y familiares y siempre con una base de calidad e indicadores que garanticen la satisfacción de las personas”, señalan.

La organización también señala que “no se puede seguir ofreciendo una prestación económica para cuidados en el entorno familiar, que era contemplada como excepcional, y que actualmente es la prestación “estrella” en nueve comunidades. Si la persona dependiente, además del problema derivado de su situación de dependencia, tiene problemas económicos, atiéndanse estas necesidades desde otras instancias, pero no desde el SAAD”, afirman.

En el caso de la atención residencial apuntan que “en las 19 comunidades autónomas existen 65 tipos diferentes de plazas. Los requerimientos arquitectónicos, de servicios, y especialmente de personal, deberán de fijarse en función de las necesidades de las personas dependientes, y no de quien pague la plaza”, concluyen. ■



Residencia de ancianos
Nuestra Casa
La Grande

- ✓ ATENCIÓN CERCANA centrada en la persona
- ✓ COMIDA CASERA con elección de menú
- ✓ Equipo MULTIDISCIPLINAR
- ✓ Servicio de FISIOTERAPIA
- ✓ GIMNASIA de mantenimiento
- ✓ TALLERES de estimulación COGNITIVA y LABORTERAPIA
- ✓ Estancias temporales de REHABILITACIÓN



C/ Larga, 3 NAVARES DE ENMEDIO 921 53 20 51 | www.nuestracasalagrande.es

La soledad no deseada cuesta 14.000 millones al año

UN ESTUDIO DE LA FUNDACIÓN ONCE VALORÓ EN 14.000 MILLONES DE EUROS EL PRECIO DE LA SOLEDAD EN ESPAÑA EN GASTOS SANITARIOS Y PÉRDIDAS DE LA PRODUCTIVIDAD. MÁS ALLÁ DEL DINERO, LA SOLEDAD NO DESEADA PRODUCE MUERTES PREMATURAS Y UNA IMPORTANTE MERMA DE LA CALIDAD DE VIDA

EL ADELANTADO/EFE

En plena era de las comunicaciones, el 13% de la población española sufre de soledad no deseada. De media, estas personas llevan sintiéndose solas 6 años, las más de las veces la causa de su soledad es una ruptura familiar, o por que los familiares y amigos viven lejos. Van más al médico, porque la soledad enferma. Sufren más depresiones, enfermedades del corazón y episodios de ansiedad, consumen más medicamentos, sobre todo relajantes y antidepresivos, y también se mueren antes. Estas son las conclusiones de un estudio reciente del Observatorio de la Soledad no Deseada de la Fundación ONCE.

Contrariamente a lo que pudiera parecer, según el estudio, la soledad no deseada golpea con más fuerza a los jóvenes, el 22% de los que tienen entre 16 y 24 años la padecen. Hay un dato curioso en lo que a edad se refiere. La media de sentimiento de soledad entre todas las edades está en torno al 12%, pero ese porcentaje baja considerablemente, al 8%, para los que tienen entre 64 y 75 años, para subir de nuevo hasta el 12% a partir de los 75 años.

Según el informe de la ONCE el 80% de las causas son externas, fundamentalmente "la falta de convivencia o apoyo familiar o social, la residencia lejana de sus familiares, el dejar de convivir con las personas con las que convivía habitualmente, y la incompreensión de la gente que le rodea". La soledad conlleva en muchas ocasiones malos hábitos, como el sedentarismo, o el consumo de alcohol y tabaco, que reducen la autoestima y empeoran el estado de ánimo y de salud, por lo que acuden con más frecuencia al médico y también utilizan más las urgencias, esto, unido al mayor consumo de medicamentos, sobre todo antidepresivos y estimulantes, supone una factura de 6.000 millones de euros al año. A esos 6.000 millones hay que añadir los costes que produce la soledad por pérdidas de horas de trabajo debido a bajas médicas o reducciones de jornadas, que ascienden a 8.000 millones de euros. Sumados todos estos factores, el coste monetario de la soledad no deseada en España se estima, según el estudio, en 14.000 millones de euros al año. ■

mo el sedentarismo, o el consumo de alcohol y tabaco, que reducen la autoestima y empeoran el estado de ánimo y de salud, por lo que acuden con más frecuencia al médico y también utilizan más las urgencias, esto, unido al mayor consumo de medicamentos, sobre todo antidepresivos y estimulantes, supone una factura de 6.000 millones de euros al año. A esos 6.000 millones hay que añadir los costes que produce la soledad por pérdidas de horas de trabajo debido a bajas médicas o reducciones de jornadas, que ascienden a 8.000 millones de euros. Sumados todos estos factores, el coste monetario de la soledad no deseada en España se estima, según el estudio, en 14.000 millones de euros al año. ■



Las mujeres mayores son las que más sufren de soledad no deseada.

PIXABAY

Plataformas on line para encontrar gente afín a tus inquietudes

EL ADELANTADO

En los últimos años han proliferado las plataformas on line que organizan encuentros entre personas con afinidades culturales, o de ocio. No son lugares de citas, sino lugares de encuentro donde hacer nuevas amistades. Estas son algunas de las más recomendables.

Amigos. Esta página web española es un espacio de encuentro de gente que busca gente para hacer cosas en común. Se organizan eventos y excursiones de todo tipo y puedes chatear igualmente con personas que buscan también conversar. Se pueden abrir grupos con gente que tenga aficiones comunes, y apuntarse a las actividades que se proponen.

Meetup es la veterana de las aplicaciones de planes en compañía, y su mayor ventaja es que tiene una gran cantidad de usuarios, tanto de grupos como de gente que propone actividades, por lo que pueden encontrar oportunidades en casi todas las ciudades de España y del mundo.

Vermut está diseñada para mayores de 50. Es totalmente española y de reciente creación. Está pensada para crear grupos que hagan distintas actividades sin complicaciones, como salir a tomar café o quedar a charlas los domingos por la mañana tomando el vermut. Por ahora tienen actividades en Madrid, Barcelona y Málaga, pero están buscando colaboradores que organicen actividades y quieran ganar algún dinero. ■

El Plan de Castilla y León contra la soledad no deseada

EL ADELANTADO

La Junta de Castilla y León destina 100 millones de euros para prevenir, detectar y tratar los casos de soledad no deseada y aislamiento social, los cuales se articulan a través del 'Plan de acción' para el periodo 2022-2025, dentro del que se ha sistematizado un amplio catálogo de recursos y servicios dirigidos a tal fin. Además de la creación de la 'Red Amiga' junto a las entidades del Tercer Sector, el 'Club de los 60' —con los viajes, el podcast y otras actividades—, el 'Programa Interuniversitario de la Experiencia', el de intercambio intergeneracional o el fomento del asociacionismo, también destaca el teléfono 'Cerca de ti', una vía de comunicación dirigida a aquellas



personas que se encuentran solas y no lo desean y que se encuentran, al otro lado de la línea, a profesionales que las acompañan y ayudan.

El teléfono gratuito 'Cerca de ti' —900 264 812— es una herramienta esencial para que el personal especializado identifique a aquellas personas que viven una

situación de soledad no deseada o aislamiento social y, en consecuencia, ofrezca el acompañamiento o apoyos que precisen. El objetivo es claro: que estos ciudadanos puedan conocer a más personas y ampliar su círculo social estableciendo nuevos vínculos. ■



Residencia
Virgen de Veladiez

Experiencia y dedicación en el cuidado de las personas mayores

921 467 261

691 012 193

Ctra Segovia-Espirado
Km 1,8



fundaciondiagrama.es

Estimulación cognitiva, recursos en red para un cerebro en forma

EL CEREBRO HUMANO ES EL ORGANISMO MÁS COMPLEJO DEL UNIVERSO Y SE DESCONOCEN MUCHAS COSAS DE CÓMO FUNCIONA, PERO HAY ALGO SEGURO, NECESITA EJERCICIO. ESTAS SON LOS 10 MEJORES SITIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA MAYORES DE LA RED

EL ADELANTADO/EFE

En la red existen magníficos recursos para preparar sesiones de estimulación cognitiva a todos los niveles. Esta selección del Grupo de Trabajo de Estimulación Cognitiva la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología recoge 10 sitios web en los que se pueden encontrar los mejores ejercicios gratis y para imprimir, de lenguaje, de cálculo, de memoria... y sin necesidad de conectarse a ningún aparato, porque muchas veces, los más mayores se manejan mejor con lápiz y papel que con las pantallas.

ECOGNITIVA. Cientos de ejercicios organizados por categorías. Atención, memoria, cálculo, lenguaje, praxias, pasatiempos, lógica, percepción... Se pueden descargar los cuadernos por categorías y, además, cada mes publican un cuaderno de ejercicios que incluyen de todo un poco, para imprimir y trabajar.

EJERCICIOS DE MEMORIA. Una referencia imprescindible para todos los que buscan recursos de este tipo en la red. Se renueva cada semana con ejercicios nuevos y con la publicación de las soluciones de los planteados la semana anterior. Tiene acceso a los ejercicios de años anteriores en pdf descargables.

LOGICORTEX es la página de José María Ruiz Sánchez de León, doctor en Psicología y Máster en Neuropsicología Cog-



Los crucigramas, sopas de letras y sudokus son magníficos estimuladores cerebrales.

PIXABAY

nitiva, profesor de la Complutense e investigador que lleva 20 años alimentando esta web. Contiene un repositorio de ejercicios de estimulación de diferentes entidades y organizaciones, además de guías y documentos informativos sobre el Alzheimer y otro tipo de demencias. Todos los materiales se pueden descargar gratis en pdf.

LA FRONTERA, materiales descargables de la Universidad de La Frontera, en Chile. Además de todo tipo de ejercicios de estimulación cognitiva, da acceso a una serie de ejercicios físicos adecuados para los más mayores, con lo que en un mismo material se tiene una pauta semanal de ejercicios físicos y mentales.

IMPULSO CÓRDOBA es una web de profesionales de la neurorehabilitación tanto de adultos como de niños. Ofrecen un completo conjunto de materiales descargables para realizar estimulación cognitiva en todos los niveles. Todos los materiales son gratuitos, aunque también disponen de otros de pago.

ALZHEIMER UNIVERSAL es una web personal de un cuidador con muchos años de experiencia que agrupa multitud de materiales descargables y gratuitos, además de información de interés sobre el deterioro cognitivo y otras demencias, y consejos y guías prácticas para cuidadores con personas con deterioro cognitivo.

ENVEJECIMIENTO CSIC, espacio del Centro Superior de Investigaciones Científicas con materiales de estimulación cognitiva y ejercicios para desarrollar. Más de 300 páginas de ejercicios para descargar e imprimir.

CEAFA, la Confederación Española de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias edita esta herramienta dirigida a los profesionales y cuidadores para el trabajo diario con personas con Alzheimer u otros problemas de deterioro cognitivo, además, el documento incorpora ejercicios prácticos de geronto gimnasia y técnicas de relajación para realizar en casa.

TERAPIA es una página realizada por un equipo de profesiona-

LOS NEURÓLOGOS ACONSEJAN INCORPORAR LOS EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN CEREBRAL A LOS HÁBITOS DIARIOS, PERO RECOMIENDAN QUE SEAN ACTIVIDADES QUE GUSTEN, PORQUE SI NO, SE ABANDONAN.

les de la Comunidad de Madrid con amplia experiencia en rehabilitación física, neurológica y terapias a domicilio. La página ofrece una completa biblioteca descargable de publicaciones y cuadernos de ejercicios editados por distintas administraciones, empresas e instituciones.

ESPACIO PSICOFAMILIAR ofrece algo diferente a los ejercicios tradicionales. Se trata de ideas para crear tus propios juegos y ejercicios. Se trata de estimular las mismas áreas del cerebro pero de un modo más divertido, laberintos, escape rooms, juegos de movimiento, adivinanzas... porque ejercitar el cerebro no tiene porqué ser aburrido.

Además de incorporar hábitos de estimulación cognitiva, los expertos recomiendan para el cuidado del cerebro ejercicio moderado, alimentación mediterránea, compañías estimulantes y a poder ser optimistas, buscar en el día a día espacios donde estar a gusto y un sueño reparador. ■



www.centroresidencialoteruelo.es
direccion@centroresidencialoteruelo.es

Teléfono 921 490 960
Fax 921 490 959





Todas las instalaciones en planta calle

Mayor servicio

VISTAS ESPECTACULARES

Estancias permanentes, temporales y centro de día

Fisioterapia, Terapia Ocupacional

Descuentos para familiares

Residencias de la tercera edad

Residencia María Inmaculada

www.residenciainmaculada.es

Teléfono: 921 56 19 50
Dirección: Calle Colegio 1
 Carbonero el Mayor.
 Segovia
Tipo: Privada



Centro residencial Santa María

www.residenciasantamaria.es

Teléfono: 921 59 40 29
Dirección: Calle Mayo 32
 Santa María la Real de Nieva. Segovia
Tipo: Privada



Residencia Santa Eulalia

www.residenciasantaeulalia.es

Teléfono: 921 50 95 11
Dirección: Calle Otones 3
 Torreiglesias. Segovia
Tipo: Fundación



Oteruelo Centro Residencial

www.centroresidencialoteruelo.es

Teléfono: 921 49 09 60
Dirección: Calle Oteruelo s/n
 Valverde del Majano,
 Segovia
Tipo: Privada,
 con capital público



MUNICIPIO - RESIDENCIA

•	Abades	Claros de Abades
•	Aguilafuente	Mas Luz
•	Ayllón	Sancty Spiritu Ayllón
•	Cantalejo	Virgen del Pinar
•	Cantimpalos	Himerol
•	Carbonero El Mayor	María Inmaculada Virgen del Bustar
•	Coca	Centro Residencial El Mirador de Coca
•	Cuellar	El Alamillo Valdihuerdos

MUNICIPIO - RESIDENCIA

•	El Espinar	Centro Sociosanitario El Espinar
•	Espirdo	Virgen de Veladiez
•	Fuentepeelayo	San Miguel
•	La Lastrilla	Capdi Los Juncos (El Sotillo)
•	Marugán	San Antonio
•	Mozoncillo	Centro Residencial Las Eras
•	Nava de La Asunción	La Alameda Centro Geriatrico Nava de La Asuncion
•	Navares de Enmedio	Nuestra Casa La Grande
•	Navas de Oro	San Antonio de Padua

en Segovia capital y provincia



Residencia de ancianos 'Nuestra Casa La Grande'

www.nuestracasalagrande.es

Teléfono: 921 53 20 51

Dirección:

C/ Larga 3 . Navares de Enmedio. Segovia

Tipo: Asociación de utilidad pública sin ánimo de lucro



Residencia Rovira Tarazona

www.residenciariaza.org

Teléfono: 921 55 03 89

Dirección: Calle Val. Bajo

55. Ríaza. Segovia

Tipo: Fundación



Grupo Himerol

www.residenciahirerol.es

Teléfono: 921 49 65 05

Dirección: Calle Nueva

Nº4. Cantimpalos.

Segovia

Tipo: Privado



Residencia Virgen de Veladiez

www.fundaciondiagrama.es/veladiez

Teléfono: 921 46 72 60

Dirección:

Ctra. Segovia - Espirido

Km.1,8. Espirido. Segovia

Tipo: Privada



Residencia de Mayores Nugar La Granja

www.NugarLaGranja.es

Teléfono: 921 470 069

Dirección: Paseo Molinillo 5

La Granja de San Ildefonso. Segovia

Tipo: Privada



MUNICIPIO - RESIDENCIA

- | | | |
|---|-----------------------------|---------------------------------|
| • | Ortigosa del Monte | Aprende a Vivir |
| • | Palazuelos de Eresma | Nuestra Señora de La Fuencisla |
| • | Prádena | Prádena Salud |
| • | Rapariegos | La Vega
Las Viñas |
| • | Real Sitio de San Ildefonso | Nugar La Granja
San Fernando |
| • | Ríaza | Rovira Tarazona |
| • | Sacramenia | Sacramenia |
| • | San Pedro de Gaillos | Los San Pedros |

MUNICIPIO - RESIDENCIA

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| • | Sanchonuño | Nuestra Señora Virgen del Rosario |
| • | Segovia | Hermanitas de Los Pobres
Asistida de Segovia
Residencia Mixta |
| • | Sta. Mª La Real de Nieva | Europea de Gestión Residencial |
| • | Torreiglesias | Santa Eulalia |
| • | Trescasas | El Jardín de Segovia |
| • | Urueñas | San Juan Bautista |
| • | Valverde del Majano | Centro Residencial Oteruelo |
| • | Villacastín | Centro Residencial El Carmen |

Diagnóstico Alzheimer, decálogo para afrontar la enfermedad más devastadora

EL COSTE POR PACIENTE DE ALZHEIMER SE ESTIMA QUE RONDA ENTRE 30.000 Y 40.000 EUROS ANUALES EN ESPAÑA. ASEGURAR LOS ASUNTOS ECONÓMICOS Y LEGALES Y PREPARAR LA ETAPA DE CUIDADOS AYUDARÁ MUCHO AL ENFERMO Y A LA FAMILIA

EL ADELANTADO

Un diagnóstico de Alzheimer es un tsunami que cambiará la vida del enfermo y de sus familiares, por eso es conveniente prepararse lo mejor posible para que la noticia no nos arrastre a lo desconocido. Este decálogo de mano de los mejores expertos puede servir como hoja de ruta para salir adelante, porque la vida sigue tras un diagnóstico de Alzheimer.

1.- Informarse bien

Acuda a fuentes fiables sobre la enfermedad. AFAL Segovia, CE-AFA, la Fundación Alzheimer, la Fundación Pascual Maragall o Centro de Referencia Estatal de Atención de Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del Ministerio de Servicios Sociales disponen de muy buena información y recursos en sus páginas web.

2.- Establezca una buena relación con los médicos

El equipo médico debe ser un apoyo esencial desde el momento del diagnóstico. Asegúrese de que el médico de cabecera sea sensible a su situación, y que el neurólogo que siga su caso sea de confianza, y que la comunicación entre ellos sea fluida. El médico y el neurólogo son obligatorios, pero también es conveniente tener el apoyo de un psicólogo, que será la tercera pata del equipo médico, pero el psicólogo solo le será asignado si lo solicita.

3.- Busque apoyos

En España tenemos varias asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer que pueden ser de gran ayuda. CEAFa es la confederación más grande y con más delegaciones en distintas

provincias. La Fundación Alzheimer también tiene distintas sedes provinciales. Por otra parte, en casi todas las provincias hay asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer que funcionan de modo independiente.

4.- Planifique su economía y los asuntos legales

Puede que le queden muchos años por delante, pero puede que no, por eso es mejor dejar los asuntos económicos y legales resueltos cuanto antes. El coste por paciente de Alzheimer se estima que ronda entre 30.000 y 40.000 euros anuales en España, según datos de CEAFa. Trabaje mientras pueda, si tiene dificultades, piense en reducir la jornada o cambiarse a un puesto menos exigente. Consulte en Recursos Humanos si hay ayudas para casos así, y cuando ya no pueda trabajar, tramita la incapacidad temporal o definitiva. Deberá ajustar los gastos a los ingresos disponibles y tener en cuenta que necesitará cuidados especializados cuando la enfermedad avance. Si no llega con los ingresos disponibles ni con los ahorros, explore las posibilidades de vender la vivienda y seguir viviendo en ella hasta el final.

En cuanto a dejar atados los asuntos legales hay varios instrumentos para hacer que se cumplan sus deseos cuando no pueda decidir. Con los poderes legales preventivos designas a una persona, personas o institución para que actúen representando tus intereses. La autotutela le ayudará a escoger o excluir a la persona que le cuidará de usted (tutor) o de tu patrimonio (administrador). El testamento vital expresa y traslada instrucciones para la realización de tus



Un diagnóstico de Alzheimer es un tsunami que le cambiará la vida

PIXABAY

tratamientos médicos. También puedes elaborar un documento privado firmado ante tres testigos sin relación de parentesco. Es interesante que registres tu testamento vital, de forma que quede recogido tu historial clínico en la Sanidad Pública. De esta manera, facilites que los médicos puedan conocer y respetar tu voluntad. Los tres documentos se hacen en el notario.

5.- Busca ayuda para el día a día y de cara al futuro

Si ya tiene el diagnóstico, pida ya la valoración de la dependencia.

Por poca que sea la ayuda siempre vendrá bien, y tardará de media un año en recibir las prestaciones o servicios.

6.- Acondicione el hogar

Vaya pensando en acondicionar la casa para que los desplazamientos sean cómodos, evite escalones y bañeras. Los espacios poco recargados ayudan, así como el orden en armarios y cocina.

7.- Asegure las salidas

Estese atento a las capacidades de conducción y valore el dejarlo, si no se nota seguro. Más adelan-

te, piense en ayudas tecnológicas de geolocalización por si se pierdes, que le puedan localizar fácilmente. No se trata de quedarse en casa para estar seguros, sino de salir con seguridad.

8.- Contemple el participar en ensayos clínicos

Hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad, que decía don Hilarión, y nunca se sabe cuándo la medicina dará la sorpresa. Ya existe un medicamento en Europa para estadios tempranos de la enfermedad que se ha mostrado eficaz. Los laboratorios realizan multitud de ensayos clínicos con nuevos compuestos que cada vez afinan más. Puede preguntar a su equipo médico sobre la posibilidad de participar en alguno de estos ensayos. Por ahora, la esperanza es un paliativo que no podemos rechazar.

9.- Manténgase sano

En cuerpo y mente. Haga todo el ejercicio que pueda. Coma de manera equilibrada, y realice ejercicios de estimulación cognitiva. Es lo único que se ha demostrado eficaz para evitar el progreso de la enfermedad. La meditación y las técnicas de relajación le vendrán de maravilla para los momentos de angustia.

10.- Viva

Lo hemos dejado para el final, pero quizá deberíamos haberlo puesto en primer lugar. Mantenga las amistades, cuide a la familia, a su pareja, viaje, vaya al cine, al teatro, acuda a conciertos, o salga a bailar, atesore cada momento como si fuera el último, y haga aquello que le de más satisfacción. No se olvides que la vida sigue, y puede depararle aún muy buenos momentos. ■

Grupo Himerol
RESIDENCIA PARA MAYORES

Un nuevo estilo de vida

CANTIMPALOS (Segovia)

“Gracias por su Confianza”

- Equipo multidisciplinar
- Tratamientos Personalizados
- Servicios Médico y de Enfermería
- Rehabilitación y estimulación cognitiva
- Jardines y espacios al aire libre
- Asesoramiento y Tramitación de Ayudas
- Estancias de convalecencia y vacaciones

921 49 64 48

667 56 27 52

677 42 06 57

Las exclusivas clínicas antienvejecimiento solo al alcance de muy pocos

LAS CLÍNICAS DE LUJO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD HAN VISTO UN FILÓN EN ESTOS LOS NUEVOS TRATAMIENTOS ANTIVENAJECIMIENTO QUE CONJUGAN LOS AVANCES CIENTÍFICOS CON NUTRICIÓN DISEÑADA A LA CARTA Y EJERCICIO PERSONALIZADO

EL ADELANTADO

Ahora lo que está de moda son los tratamientos antienvejecimiento, evitar que la arruga salga, mejor que taparla después, trabajar conjuntamente el cuerpo y la mente, fijar unos hábitos saludables, y complementarlo con todo el arsenal de vitaminas, suplementos, proteínas, colágenos, hormonas, células madre, sustancias y fármacos de todo tipo que retrasan el envejecimiento.

Se elabora un plan específico para cada cliente, que mejorará todas sus capacidades, físicas y cognitivas, y reducirá considerablemente su edad biológica. ¿Alguien renunciaría a algo así? Estos son los tratamientos por los que los famosos pagan auténticas fortunas.

La Prairie, Madrid

Dicen que Vargas Llosa, la Preysler, Gala Dalí, De Gaulle, Churchill...y hasta el papa Pío XII pasaron por la clínica La Prairie, en los Alpes suizos, donde los tratamientos antienvejecimiento cuestan hasta 48.000 euros a la semana. Ahora la elegante y carísima clínica abre sus puertas en Madrid. Entre los tratamientos que aplica está el plasma rico en plaquetas con ácido hialurónico, y el Coolsculpting, un procedimiento en el que se aplica frío intenso a las células grasas para que estas se congelen y se cristalicen para ser destruidas, y así el organismo pueda expulsarlas de forma natural.

Sha Wellness Clinic, Alicante

Una semana en la clínica cuesta 8.800 euros y comprende un análisis biológico, incluyendo una hematología, bioquímica, pruebas reumáticas, hormonales, signos carenciales, inmunología, riesgo vascular, prueba de estrés oxidativo, test de disbiosis intestinal... te



La exclusiva clínica Sha Wellness de Alicante.

Suplementos nutricionales a 400 euros



Además del negocio que supone aplicar los tratamientos propiamente dispensados durante el tiempo que estás en alguna de estas clínicas, está el dinero que ingresan éstas por los suplementos nutricionales que prescriben. En ocasiones más de 20 pastillas que hay que tomar diariamente, y que no están contempladas en la Seguridad Social, claro. Hablamos de hormo-

na DHEA, litio, metformina, cúrcuma, taurina, resveratrol, ubiquinol, melatonina, rapamicina... Algunas de ellas, como la metformina o el resveratrol, solo las puede recetar el médico. Estos suplementos son de uso diario, y todas las clínicas de antienvejecimiento disponen de su propia línea de productos para ofrecer a los clientes, lo que asegura otra fuente de ingresos

permanente. Un cliente tipo puede gastar en estos productos más de 400 euros al mes. Si se tiene dinero suficiente para pagar estos exclusivos tratamientos, seguramente se vivirá más tiempo y en mejores condiciones. Para el resto de los mortales aún nos queda el infalible tratamiento de "menos plato y más zapato", que también vale. ■

lo miden todo, hasta la densidad de tus huesos y la longitud de tus telómeros.

Entre los tratamientos más llamativos está la ozonoterapia intravenosa; el detox hepático intravenoso, que es una inyección de nutrientes específicos para limpiarte de toxinas; una sesión de calor infrarrojo; o una sesión de hidroterapia de colon o de ozono intestinal.

Neolife, Madrid

El precio mínimo para un tratamiento supera los 2.000 euros, mientras que el precio máximo ronda los 10.000. A esto hay que añadir el seguimiento, cuyo coste varía entre los 350 y los 600 euros al mes.

Lo último en prevención de enfermedades asociadas a la edad es el plan de onco prevención, que permite saber qué tumores puedes desarrollar y cómo prevenirlos, y un test que mide la longitud telomérica, que justifica un 30% del estado de envejecimiento celular.

Clínica Planas, Barcelona

Es el primer centro acreditado para el almacenamiento y conservación de células madre. Lo que hacen es extraer células madre de la grasa mediante una pequeña punción con anestesia local y se envían al laboratorio congeladas a -196° C para que no envejezcan.

Después se utilizan para tratamientos de regeneración de la piel o de las articulaciones. Para cada tratamiento se utilizan unos veinte millones de células madre que se inyectan subcutáneamente o en la articulación dañada. Luego, ellas mismas se encargan de producir colágeno, elastina y ácido hialurónico, responsables de que los tejidos estén más elásticos y tonificados. ■

Residencia Santa María

C/ Mayor, 32 • SANTA MARÍA LA REAL DE NIEVA (Segovia)

Centro Residencial

Tel: 921 59 40 29
Fax: 921 59 44 33
www.residenciasantamaria.es

Las nuevas empresas del envejecimiento

EN ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN HA CREADO NICHOS DE NEGOCIOS CON MUCHO POTENCIAL DE CRECIMIENTO. LA SALUD, LOS CUIDADOS Y EL OCIO OFRECEN UN HORIZONTE LLENO DE POSIBILIDADES PARA NUEVOS EMPRENDEDORES

EL ADELANTADO

Las necesidades no cubiertas de una población en crecimiento, la de los más mayores, proporcionan un campo abonado para que surjan multitud de empresas que vienen a ocupar un espacio hasta ahora virgen. Nuevos negocios para el cuidado de la salud, para el disfrute del ocio, soluciones al problema de la vivienda, gimnasios mentales y virtuales, apoyos en el hogar, dispositivos de seguimiento de los más mayores...

Alquiler intergeneracional

En las grandes ciudades se juntan dos graves problemas: el alto precio de los alquileres y la soledad no deseada de los más mayores. Kuvu nace para matar estos dos pájaros de un tiro. Mayores que viven solos ofrecen compartir su vivienda con jóvenes. Kuvu se ocupa de ponerlos en contacto a través de su plataforma on line, comprueba que son personas compatibles, supervisa la convivencia y se ocupa de que solventar los posibles problemas. La empresa cobra al propietario una cuota inicial de 240 euros y el 8,5% del alquiler mensual, y el joven pa-



Las nuevas tecnologías también han fijado su objetivo en el sector de los mayores.

PIXABAY

ga una cuota equivalente a un mes de alquiler. Funcionan sobre todo en el País Vasco y Madrid.

Dentista a domicilio

Lula Care ofrece servicios de odontología, ópticos y de audiolgía a domicilio. Siempre que sea posible realizan los tratamientos en los domicilios, y cuando es necesario trasladarse a la clínica, ofrecen el transporte con vehículos adaptados.

Esta empresa catalana nace en 2015, y ya se ha expandido a Italia y el Reino Unido.

Experiencias virtuales

Las nuevas tecnologías, en concreto la realidad virtual, también encuentra un campo de desarrollo en el mercado senior. Los mundos virtuales permiten la creación de escenarios para realizar todo tipo de ejercicios físicos

y mentales sin necesidad de desplazarse. Uno puede subir una montaña pedaleando desde la habitación, o recorrer las cumbres del pirineo en andador. Amelia Virtual Care nace en 2013 como terapia alternativa a tratamientos de salud mental. Ahora ofrece también servicios virtuales de fisioterapia y terapia ocupacional para realizar desde casa o en los centros sociosanita-

LOS INVERSORES VEN CON BUENOS OJOS LAS START UP ESPAÑOLAS QUE APUESTAN POR EL ENVEJECIMIENTO

rios. El ejercicio físico y la estimulación mental adquieren otra dimensión con la realidad virtual, que permite trabajar en escenarios antes impensables.

Duchas fáciles

Desde que a la abuela de Èric Güell le diagnosticaron Parkinson la ducha pasó a ser un momento de tranquilidad para toda la familia. De ahí surgió la idea de hacer la ducha más fácil para las personas con dificultades de movimiento, y en 2017 nace Showee. Es una ducha que se adapta a cualquier baño, y que incorpora una aplicación que permite automatizar y personalizar funciones de mojado, enjabonado y secado en la ducha. También tiene aviso de caídas y se puede utilizar por control remoto y controlar que la persona se duche sin problemas y preservando su intimidad. ■

Recuperar historias de vida, y medir la edad biológica

EL ADELANTADO

Los nuevos modelos de atención centrada en la persona en centros residenciales exigen a las empresas disponer de toda la información de la historia de vida de las personas atendidas, donde vivieron, qué hacían, que relaciones les quedaban, cuáles son sus inquietudes y sus gustos... Sin embargo, la falta de soluciones digitales adecuadas y la alta rotación de

equipos dificultan la implementación ágil de este modelo. Envita nace en Vigo, en 2019 de la mano de Noelia López, que ha cambiado el marketing para asentarse en la innovación social en atención a mayores. Envita ofrece servicios a residencias y a particulares, dirigidos a recuperar y conservar la historia de vida de los mayores.

Otra empresa que surge del envejecimiento es Eterna, que

nace en 2021 en Asturias, y ofrece un servicio novedoso. A través de un sistema de medición llamado ActivAge, y un análisis de sangre conectado por smartwatch, es capaz de decirnos nuestra edad biológica. Introduciendo nuestros hábitos de vida, la app nos da recomendaciones nutricionales y de ejercicio para mejorar nuestro estado de salud y retrasar el envejecimiento. ■



Envita ayuda a recuperar las historias de vida.

ENVITA

**RESIDENCIA
FUNDACIÓN
SANTA EULALIA**

C/Otones, 3 40192 TORREIGLESIAS (Segovia)

Teléfono 921 50 95 11

Teléfono móvil: 682 68 33 70



- 48 PLAZAS VÁLIDOS Y ASISTIDOS
- HABITACIONES CON BAÑO INDIVIDUAL
- SERVICIO MÉDICO, ENFERMERÍA
- TERAPIA OCUPACIONAL Y FISIOTERAPIA

**INSTALACIONES EN
UNA ÚNICA PLANTA**

- TERRAZA EXTERIOR - COMIDA CASERA
- ÚLTIMAS PLAZAS DISPONIBLES

CENTRO MULTISERVICIOS

TRATO MUY FAMILIAR Y CERCANO

La IA española que cuida en el domicilio

LOS ROBOTS DE VIGILANCIA Y COMPAÑÍA PUEDEN AYUDAR A PALIAR LOS PROBLEMAS DE SOLEDAD Y DEPENDENCIA DE LOS MÁS MAYORES. VARIOS PROTOTIPOS ESPAÑOLES UTILIZAN LA IA PARA CREAR UNOS CUIDADORES PERSONALIZADOS

EL ADELANTADO

Onorato es un robot con IA integrada que actúa como asistente y mecanismo de control y vigilancia para mayores dependientes que viven solos. Pero también es una mascota, una compañía, un confidente o un contertulio con el que entablar una conversación. El prototipo está en la última fase de desarrollo, incorpora cámaras en los ojos de 180 grados, mide la temperatura corporal y reconoce si tiene fiebre, habla y es capaz de reconocer si la persona pasa mucho tiempo en el baño y se puede haber caído. Unos sensores en la cocina, el baño y la habitación, se conectan al loro que controla todos los parámetros y avisa si hay problemas. El desarrollo se ha realizado en el Centro Tecnológico Leitat de Barcelona con una inversión de 250.000 euros, y se espera contar con Amazon como socio tanto para el desarrollo de la IA como para la comercialización. Se prevé que en el primer semestre de 2025 ya esté a la venta.



Onorato, el loro con IA integrada que vigila, controla y ayuda a los mayores que viven solos, a la vez que les hace compañía. **CEDIDA**

Celia es otro ejemplo de tecnología española para el acompañamiento de mayores en sus ca-

sas. En este caso el desarrollo es del Centro de Investigación Atlántic, dependiente de la Uni-

versidad de Vigo. Celia es un desarrollo tecnológico que acompaña diariamente mediante conversaciones, juegos y recordatorios. Tiene integrado un sistema de IA generativa que permite realizar conversaciones basadas en los intereses del usuario, y también dispositivos de análisis de la voz y del lenguaje, que detectan anomalías y activan alertas sobre problemas neurológicos y mentales. Permite realizar análisis de la evolución de las capacidades mentales en función de los resultados de los juegos, de estimulación cognitiva y de las conversaciones. Su objetivo fundamental es proporcionar alguien que pueda conversar contigo de manera interesante evitando momentos de soledad y ocupando el tiempo de forma provechosa.

Los robots y aparatos de vigilancia y control se están desarrollando con rapidez, pero hay voces que se alzan para cuestionar si podrán sustituir al cuidado y compañía humanos. ■

No pueden sustituir el calor humano

Los robots de acompañamiento con IA pueden ser una solución temporal para personas aisladas que carecen de otras opciones, hasta que la sociedad realmente valore la importancia de la conexión social y el cuidado de personas más mayores", explica Isabel Rodríguez, coordinadora del Grupo de Gerotecnología de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), que señala la necesidad de abordar este aspecto con precaución, para evitar que los robots reemplacen el contacto humano.

Rodríguez argumenta que "las relaciones sociales no se limitan al contacto físico o simplemente a la compañía, ya que involucran factores como la empatía, el afecto y el intercambio de sentimientos, aspectos que, al menos por el momento, los robots no pueden proporcionar. Además, si bien las personas pueden proyectar sus emociones en objetos, es diferente que la máquina pueda responder de manera genuina a esas emociones", sostiene la gerontóloga. ■

¿Quiénes somos?

Es un centro para personas mayores cuya labor es ofrecer una asistencia sociosanitaria con elevados estándares de calidad, llevando como objetivo que sea lo más agradable, cómoda

RESIDENCIA NUGAR LA GRANJA

Brindamos atención especializada y personalizada para personas mayores en un entorno cómodo y familiar

Contamos con instalaciones renovadas, asistencia 24 horas y un equipo altamente cualificado.

Capacidad máxima de 80 plazas

20% DE DESCUENTO LOS 3 PRIMEROS MESES DE ESTANCIA

Servicios:



Médico



Servicio Religioso



Rehabilitación



Terapeuta ocupacional



Atención social y acompañamiento



Estancia temporal o permanente



Enfermería



Peluquería



Fisioterapeuta



Biblioteca



Atención 24 horas



Habitación individual y compartida

www.NugarLaGranja.es

Paseo Molinillo 5, La Granja de San Ildefonso
921 470 069 / 621 296 178



Cuánto cuesta contratar a una cuidadora en casa

CONTRATAR A UNA CUIDADORA A TIEMPO COMPLETO SALE, COMO MÍNIMO, POR 1.680 EUROS, Y A MEDIA JORNADA, POR 840 EUROS. TENER A UNA CUIDADORA SIN CONTRATO EN UNA FALTA GRAVE Y EN CASO DE DENUNCIA, SIEMPRE PAGA EL EMPLEADOR CON MULTAS DESDE LOS 3.750 A LOS 12.000 EUROS



Es conveniente tener contratada a la persona que cuida de los mayores en casa. Las multas por no hacerlo pueden llegar a los 12.000 euros.

PIXABAY

EL ADELANTADO

Tener una cuidadora en casa sin contrato es una falta grave que puede acarrear multas que van desde los 3.750 a los 12.000 euros. Por eso es importante regularizar a las cuidadoras, y hacerles un contrato como empleadas del hogar, porque en caso de denuncia, la responsabilidad es siempre del empleador. Previamente a su contratación se

debe acordar el horario y el salario a percibir. Además del sueldo, se deben pagar las cotizaciones a la Seguridad Social correspondientes, que aseguran la cobertura en caso de enfermedad o accidente de la cuidadora. Una parte de las cotizaciones las paga el empleador, y otra parte la trabajadora. La parte de la trabajadora también la ingresa el empleador en la Seguri-

dad Social, y se descuenta de su salario. Es el empleador el responsable de hacer todo el papeleo. En 2025 el SMI se establece en los 1.184 euros brutos al mes por 14 pagas. Para una base de cotización de 1.382 euros al mes, la cuota del empleador sería de 380 euros mensuales, y la de la trabajadora, de 85 euros mensuales, que deberás ingresar en la Seguri-

dad Social y descontarlo de su salario. Por lo tanto, una cuidadora a la que pagarás el SMI por trabajar 8 horas al día, 5 días a la semana te costaría 1.382 euros de salario, más 380 euros de cuota a la Seguridad Social, menos 85 euros de la cuota de la trabajadora, con lo que el coste mensual para el empleador sería de 1.677 euros al mes.

Estos costes están calculados según el precio mínimo que marca la Ley. No se contemplan horas extras o nocturnas o festivos, que se deberán acordar con la cuidadora, así como salarios por encima de los mínimos legales. Para saber cuánto costaría contratar por unas horas o días determinados, las fórmulas de cálculo son complicadas, porque las cotizaciones dependen del tipo de contrato y de varios conceptos por los que se cotiza, como son contingencias comunes, desempleo, FOGASA, o el MEI, pero existe una calculadora en la web de la Seguridad Social que calcula lo que tienes que pagar el empleador, y lo que tiene que pagar la cuidadora según las horas contratadas y el precio por hora estipulado. La calculadora de la Seguridad Social da los resultados sin descuentos, pero en el alta se aplicará automáticamente un descuento en la cuota del 20% o del 45% para las familias numerosas. Además, se reconocerá un descuento del 80% en las cuotas de desempleo y FOGASA aplicable a la cuota del empleador. ■



MARIA INMACULADA
centro geriátrico
EDIFICIO 'PALACIO DEL SELLO' - 68 PLAZAS PARA VÁLIDOS Y ASISTIDOS

El respeto a la intimidad de cada persona
La consideración de su dignidad en todos los aspectos
La satisfacción de sus necesidades de forma integral
El favorecimiento de su plena realización

Modernas instalaciones - Equipamiento ergonómico
Accesibilidad y ausencia de barreras arquitectónicas
Atención Bio-Psico-Social y Religiosa
Funcionalidad - Profesionalidad

"Para vivir bien no hay edad" y "hay que dar calidad de vida a los años"
"Elegir esta opción de hogar-residencia que ofrecemos, significa apostar por la seguridad, el confort, el bienestar y la distinción"

C/ Colegio nº 1
Tels: 921561950 - Fax: 921561951
40270 Carbonero El Mayor (Segovia)
residelsello@yahoo.es - info@geroconfor.es
www.geroconfor.es

