

# Avanzando en la calidad de vida y el no uso de sujeciones en el cuidado de las personas

**María Esther Aretxabala Santamaría**

Responsable de Gestión de Proyectos y Directora Comercial

Fundación Cuidados Dignos



**Leire Cosgaya Fernández**

Consultora Gestora de Cambio y Responsable de Proyectos Sociales e Internacionalización

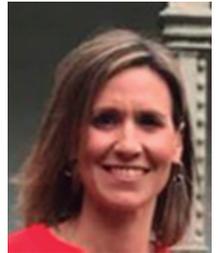
Fundación Cuidados Dignos



**Arantzazu Irazabal Ugalde**

Consultora Gestora de Cambio y Responsable de Formadores Externos

Fundación Cuidados Dignos



**Juan Carlos Martín Quicios**

Consultor Gestor de Cambio y Responsable de Evaluación

Fundación Cuidados Dignos



**María Rojo Alegre**

Coordinadora

Fundación Cuidados Dignos



En las sociedades desarrolladas estamos asistiendo a un progresivo envejecimiento de la población, lo que supone un aumento de la dependencia. Paralelamente, al aumentar el número y la proporción de personas dependientes, estamos asistiendo también a un incremento de la gravedad de la dependencia. De modo que el grado de dependencia en las personas atendidas en los servicios sociales y sanitarios es cada vez mayor y, en consecuencia, junto a este aumento del nivel de la dependencia, aumenta la necesidad de cuidados y su complejidad.

Atendiendo a lo dicho, es imprescindible apostar verdaderamente por un nuevo paradigma de atención que se comprometa a garantizar una adecuada calidad de vida en los cuidados oportunos. Para afrontar el desafío de

ofrecer cuidados de alta calidad a personas en situación de dependencia, será imprescindible atraer, formar y fidelizar talento profesional, tanto entre quienes ya desarrollan su labor en el sector como entre quienes se están incorporando a esta vocación. Este reto no solo exige incorporar nuevas tecnologías al ámbito social, sino también innovar en la forma de cuidar, integrando soluciones que respeten y potencien la dignidad, la autonomía y el bienestar emocional de las personas cuidadas. Esta transformación requiere una profunda capacitación de los equipos en competencias tecnológicas y de innovación, pero también en aspectos éticos, de calidez, clínicos y relacionales, reafirmando que la verdadera innovación en el cuidado pasa por humanizar cada gesto, cada proceso y cada vínculo.



Foto de Kindel Media en Pexels.

Sumado a lo anterior, cabe destacar que el progresivo envejecimiento poblacional está llevando a un incremento en la necesidad de cuidados de larga duración, haciendo que cada vez más personas mayores vivan en residencias y centros sociosanitarios. Y este aumento también expone a las personas mayores a un riesgo elevado de vulneración de sus derechos, especialmente en entornos donde prevalecen modelos de atención institucionalizados y rígidos que priorizan la gestión de recursos por encima de las necesidades individuales, la autonomía y la dignidad de las personas.

Las sujeciones o contenciones físicas son dispositivos o métodos utilizados para limitar los movimientos de una persona, como cinturones, muñequeras, barandillas o sillas con bandejas fijas, con la intención de evitar caídas o controlar comportamientos considerados disruptivos. Por su parte, las sujeciones o contenciones químicas implican el uso de fármacos psicotrópicos, no como tratamiento terapéutico, sino con el objetivo de controlar la conducta o inmovilizar a la persona. Aunque suelen justificarse por razones de seguridad, su uso masivo atenta directamente contra la dignidad, la libertad y los derechos humanos fundamentales de las personas mayores. Generan sentimientos de impotencia, pérdida de autonomía y sufrimiento, deterioran las capacidades físicas

y cognitivas y, en muchos casos, agravan los estados de confusión o agitación. Su uso rutinario refleja un modelo asistencial centrado en el control, en lugar de en el acompañamiento respetuoso y el cuidado personalizado, convirtiéndose en una vulneración de derechos que debe ser reemplazada por alternativas basadas en el respeto y la autonomía.

En este sentido, los QualityRights de la Organización Mundial de la Salud (OMS) son un marco esencial para promover la dignidad, la autonomía y la libertad en la atención de salud mental y en los cuidados de larga duración. Implementar los QualityRights en salud mental y en residencias de personas mayores significa garantizar la participación activa de las personas en su propio plan de cuidados, asegurar el consentimiento informado, eliminar prácticas coercitivas y proteger su integridad física y emocional. También implica transformar las estructuras de cuidado para que se conviertan en espacios de vida, no de reclusión, y establecer mecanismos de evaluación y rendición de cuentas que permitan monitorizar el cumplimiento de estos derechos. En un mundo que envejece, adoptar este marco es indispensable para construir sistemas de cuidados que verdaderamente respeten la dignidad y los derechos de todas las personas.

## Norma Libera-Care

---

Los cuidados sin sujeciones se presentan como una vía real para cumplir con los QualityRights de la OMS, garantizando los derechos y la libertad en entornos de cuidado. En este sentido, la Fundación Cuidados Dignos, fundada en 2010 por la Dra. Ana Urrutia, es un ejemplo de compromiso con un modelo de cuidado centrado en asegurar la dignidad y el respeto a las personas.

La Fundación Cuidados Dignos es la entidad creadora e impulsora de la Norma Libera-Care<sup>1</sup>. Esta iniciativa surge de la inquietud de un grupo de profesionales de la geriatría y la gerontología ante el uso generalizado de sujeciones en los centros de atención a personas mayores en España, y su objetivo final responde a la transformación del paradigma de la atención, apostando por cuidados individualizados, motivadores y libres de sujeciones, donde la dignidad de cada persona atendida sea el principio fundamental de toda intervención.

La Norma Libera-Care constituye la primera pauta de trabajo que permite medir de manera objetiva la calidad de vida de las personas atendidas en residencias y centros de cuidados de larga duración, integrándola dentro de los sistemas de gestión de calidad de las organizaciones. Este modelo parte de la convicción de que la calidad de vida de las personas en situación de dependencia debe ser el eje central de la atención, superando el enfoque asistencial tradicional para avanzar hacia un cuidado centrado en las necesidades, deseos y derechos de cada persona.

### Un modelo de trabajo basado en un cuidado sin sujeciones físicas ni químicas

---

Para garantizar esta calidad de vida de forma medible, la Norma Libera-Care se apoya en un conjunto de indicadores prácticos y específicos que permiten a las organizaciones evaluar y mejorar continuamente sus prácticas de cuidado. Entre estos indicadores, uno de los más relevantes es el porcentaje de uso de sujeciones físicas y químicas en las organizaciones, que se convierte en un termómetro ético y de calidad sobre la atención prestada, alineando así el modelo con los principios de respeto, dignidad y autonomía que deben guiar todos los cuidados.

El modelo se fundamenta en la atención centrada en la persona sin sujeciones, apoyado en cuatro pilares estratégicos y evaluado a través de casi 80 indicadores de calidad. Este sistema permite identificar áreas de mejora y certificar centros que cumplen con el modelo, avalado

externamente por la Entidad Nacional de Acreditación (ENAC) de España, garantizando independencia y rigor. Actualmente, la Fundación Cuidados Dignos trabaja para transformar esta norma propia en una Norma UNE, permitiendo su institucionalización y uso en concursos públicos, y facilitando su adopción a nivel estatal. De esta manera, la norma proporciona un serie de reglas a seguir para garantizar una rigurosa gestión de las sujeciones restrictivas (físicas y químicas) y la posibilidad de su eliminación (sin abandonar la seguridad de la persona cuidada) en el seno de una organización en la que se desee implantar.

---

La Norma Libera-Care constituye la primera pauta de trabajo que permite medir de manera objetiva la calidad de vida de las personas atendidas en residencias y centros de cuidados de larga duración, integrándola dentro de los sistemas de gestión de calidad de las organizaciones.

---

La Norma Libera-Care se despliega en tres fases de evaluación y certificación:

- Fase 1: Libera Inicio, donde los centros adaptan sus protocolos y realizan un cambio de mirada.
- Fase 2: Libera Calidad de Vida, en la que se consolidan los avances y el centro se aproxima a estar libre de sujeciones.

- Fase 3: Libera Dignos, que certifica al centro como libre de sujeciones, con una prevalencia inferior al 5% en sujeciones físicas y con criterios claros de control en sujeciones químicas.

## Implantación del Modelo Libera-Care

---

Desde la Fundación Cuidados Dignos se acompaña y se ofrece un asesoramiento a todas aquellas entidades o niveles asistenciales que deseen trabajar bajo del Modelo Libera-Care de Atención Centrada en la Persona Sin Sujeciones.

El proyecto de implantación de dicho modelo supone un proceso de transformación a nivel organizativo en el que se realiza una revisión de los procesos internos de trabajo en cada centro para cambiar el modelo de cuidado de las personas. Con este objetivo, se diseña un equipo formado por profesionales del centro que, basándose en un diagnóstico del funcionamiento actual del centro, será el responsable de movilizar los recursos humanos y materiales que permitirán promover el cambio hacia un cuidado sin sujeciones físicas y químicas.

## Enfoque en personas mayores

---

El 85-90% de los centros que implementan la Norma Libera-Care atienden a personas mayores, un colectivo que, por su vulnerabilidad y dependencia, requiere en especial una atención que respete sus derechos y dignidad. Es necesario evitar que las personas mayores se conviertan en seres invisibilizados y excluidos por la sociedad, y garantizar su calidad de vida a todos los niveles, impulsando proyectos de apoyo a familias cuidadoras y aportando recursos para que puedan ofrecer cuidados en el hogar sin recurrir a sujeciones.

---

El modelo se fundamenta en la atención centrada en la persona sin sujeciones, apoyado en cuatro pilares estratégicos y evaluado a través de casi 80 indicadores de calidad.

---

La Norma Libera-Care es un ejemplo de implementación práctica de los QualityRights de la OMS, ya que refuerza la dignidad, la libertad y la autonomía en la atención a las personas. Es un modelo replicable que sirve como metodología y herramienta de buenas prácticas para otras entidades, demostrando que la atención sin sujeciones no solo es posible, sino imprescindible para garantizar los derechos humanos en los cuidados de larga duración.

Así, el avance de este modelo requiere un apoyo institucional real, con marcos legales específicos que vayan más allá de la Ley de Dependencia y definan con claridad la obligación de garantizar cuidados dignos y libres de sujeciones. Convertir la calidad del cuidado en un indicador de justicia y dignidad social es un paso necesario para avanzar hacia una sociedad que respete de verdad a las personas mayores.

### Retos y logros

---

La falta de exigencia institucional y la resistencia al cambio no han facilitado la adopción inicial de este modelo en las organizaciones. Sin embargo, con el tiempo se ha consolidado una mayor madurez social que reconoce la importancia de certificar centros bajo estos estándares.

La Instrucción núm. 1/2022, de 19 de enero, de la Fiscalía General del Estado, sobre el uso de medios de contención mecánicos o farmacológicos en unidades psiquiátricas, de salud mental y centros residenciales de personas mayores o con discapacidad<sup>2</sup>, ha supuesto un impulso fundamental en esta línea. Esta instrucción insta a los centros a revisar y justificar de forma exhaustiva el uso de sujeciones, estableciendo un marco que refuerza la necesidad de avanzar hacia modelos de cuidado respetuosos con los derechos y la dignidad de las personas. Junto con el Acuerdo Interterritorial entre Comunidades Autónomas sobre criterios comunes de acreditación y calidad de los centros y servicios del sistema para la autonomía y atención a la dependencia<sup>3</sup>, esta medida ha contribuido de forma significativa a la reducción de sujeciones en el sector, reforzando la validez y relevancia del modelo Libera-Care.

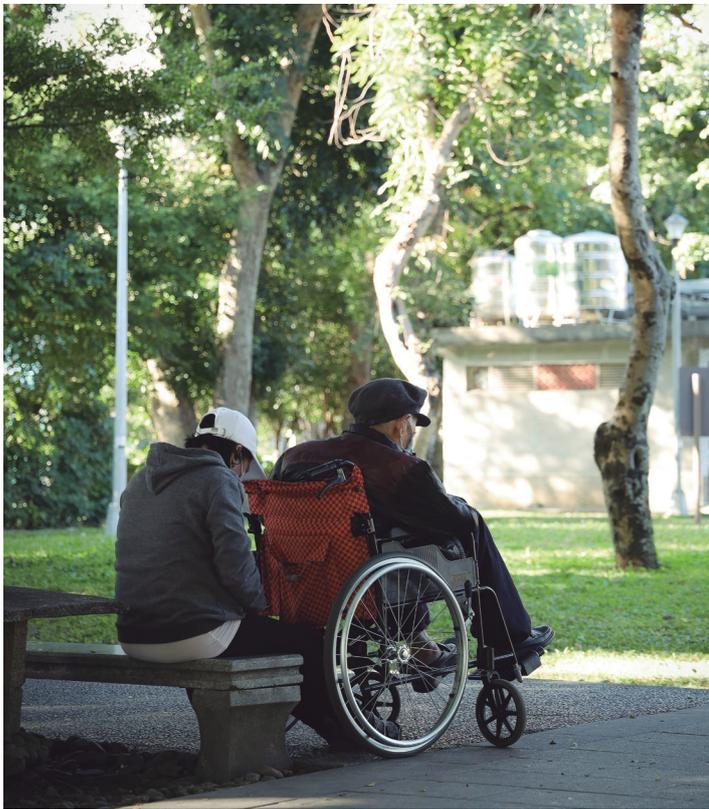


Foto de De an Sun en Unsplash.

Al referirnos a un atención centrada en la persona, hablamos de no sujetar y, en consecuencia, de dignidad y de calidad de vida. La calidad de vida, que en su desarrollo ético está relacionada directamente con el concepto de dignidad, es uno de los pilares fundamentales que justifican la reducción de la utilización de sujeciones en las personas.

Desde hace ya algunos años, se está empezando a remarcar la necesidad de avanzar en el desarrollo e implantación de modelos de atención y cuidado centrados en la persona en las organizaciones del sector social y del sanitario. Si bien son diversas las entidades que dicen estar implantándolos e incluso haberlos alcanzado, lo cierto es que la eliminación completa de las sujeciones físicas y químicas todavía no se cumple en un nivel suficiente como para afirmar que la atención está totalmente centrada en la persona. En este sentido, es importante recordar y subrayar el principio bioético de autonomía que dice que “no hay atención centrada en la persona si dicha atención no es libre de sujeciones”.

Por lo tanto, resulta imprescindible interiorizar ciertos aspectos si se quiere conseguir la adopción de una perspectiva de la calidad de vida y el no uso de sujeciones físicas ni químicas en el cuidado de las personas. Dentro de estos elementos resulta fundamental avanzar en la consideración de que el “cuidar sin sujeciones” no depende tanto del perfil del paciente, sino de la capacidad

y capacitación de los profesionales, ya que ante una misma persona ciertos equipos trabajan con sujeción y otros lo hacen sin ella.

Cuidar sin sujeciones supone principalmente un cambio cultural más allá de la aplicación de alternativas al uso de sujeción. Asimismo, depende también de la creación de un entorno físico y ambiental humanizado y adaptado a las personas. Supone trabajar desde una mentalidad en la que “lo terapéutico es no sujetar”, contemplando las capacidades de las personas antes que sus deficiencias y buscando satisfacer sus necesidades no cubiertas.

Debemos cambiar el paradigma para poder centrarnos verdaderamente en la persona, abandonar las sujeciones, dignificar el cuidado y ofrecer calidad de vida desde el buen trato, el respeto y la humanización. Aprender a cuidar sin sujeciones no es solamente un desafío técnico o institucional: es un imperativo ético. Las sujeciones no pueden seguir siendo la primera, ni mucho menos la única alternativa para garantizar seguridad. Existen otros caminos posibles y necesarios, más respetuosos, más seguros y profundamente más humanos. Para lograr esta transformación, debemos ser proactivos. Serán clave tanto los avances legislativos como una apuesta decidida de las instituciones por la capacitación y formación continua de los profesionales formales así como informales del cuidado.

## Referencias bibliográficas

1. Fundación Cuidados Dignos. Norma Libera-Care. <https://cuidadosdignos.org/libera-care>
2. Instrucción 1/2022, de 19 de enero, de la Fiscalía General del Estado, sobre el uso de medios de contención mecánicos o farmacológicos en unidades psiquiátricas o de salud mental y centros residenciales y/o sociosanitarios de personas mayores y/o con discapacidad. «BOE» núm. 36, de 11 de febrero de 2022, páginas 18260 a 18279 (20 págs.). [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-2221](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-2221)
3. Resolución de 28 de julio de 2022, de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales, por la que se publica el Acuerdo del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, sobre criterios comunes de acreditación y calidad de los centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. «BOE» núm. 192, de 11 de agosto de 2022, páginas 117584 a 117621 (38 págs.). <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-13580>

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:

**brains@wemindcluster.com**

Para contactar directamente con los autores:

**fundacion@cuidadosdignos.org**