El envejecimiento en la discapacidad intelectual

Guía de recursos para personas con discapacidad intelectual y sus familias

dincat

Plena inclusió Catalunya

Edita:

dincat Plena inclusió Catalunya

Con el apoyo de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

Autor:
Imma Rosell, Área de Envejecimiento de DINCAT

Validación:
Julio López, Iván Valls, Núria Cervera, Estefany Bustos, Joan Muñoz y Araceli Cañete
Equipo de validadores de la Fundación el Maresme

FUNDACIÓ EL MARESME discapacitats

Traducción del texto: Maria Deulofeu
Ilustraciones: Miguel Gallardo (portada), Martín Tognola
Diseño: Pilar Gorriz, Laura Santiago

Primera edición: diciembre de 2024

Antes de empezar

Este documento es una guía informativa
que trata sobre el envejecimiento
de las personas con discapacidad intelectual
y los recursos a los que pueden acceder.

La guía está escrita en Lectura Fácil,
una forma de escribir más sencilla
para que las personas con problemas de comprensión
puedan leer y entender los textos.

El grupo de validación de la Fundación el Maresme
ha validado este documento. Por esta razón,
lleva el logotipo de Lectura Fácil.

A pesar de haber aplicado las pautas de Lectura Fácil,
hay palabras que pueden ser difíciles de entender.
Estas se han resaltado la primera vez que aparecen
en el texto y están explicadas justo a continuación.

Las palabras en **negrita** se explican
en un cuadro como este.

Los textos de color azul subrayados
son enlaces que llevan a otra página web.
Se accede a ella clicando encima con el ratón.

En la guía se explican servicios y procesos
que pueden ser complicados de entender.
Por eso, en caso de duda, recomendamos
consultar con algún servicio
que ofrezca asesoramiento.

También se puede contactar con
el Área de Envejecimiento de DINCAT
llamando al teléfono 93 490 16 88.

Índice

1. Introducción / página 8

1.1 ¿A quién se dirige?
1.2 ¿Para qué sirve?

2. ¿Qué es el envejecimiento? / página 9

2.1 El envejecimiento prematuro
2.2 El envejecimiento activo

3. Datos sobre el envejecimiento en la discapacidad / página 16

4. ¿Qué es la autonomía personal? / página 18

4.1 Las actividades básicas de la vida diaria
4.2 La dependencia

5. Guía de recursos, servicios y prestaciones / página 23

5.1 Recursos de los servicios sociales básicos
5.2 Recursos de los servicios sociales especializados
5.3 Prestaciones para personas con discapacidad dependientes
5.4 Prestaciones económicas para personas con discapacidad
5.5 Prestaciones tecnológicas

6. Recursos de asistencia personal / página 46

6.1 ¿Qué es un asistente o asistenta personal?
6.2 ¿Cuándo puedo necesitar un asistente personal?
6.3 ¿Cómo puedo solicitar un asistente personal?
6.4 Prestaciones económicas de asistencia personal

7. Las pensiones de jubilación contributivas / página 49

7.1 ¿Qué es una pensión de jubilación?
7.2 La jubilación parcial
7.3 La pensión de jubilación anticipada

1. Introducción

1.1 ¿A quién se dirige?

Esta guía se dirige a las personas mayores
con discapacidad intelectual,
a sus familiares y a los profesionales implicados.

1.2 ¿Para qué sirve?

Los objetivos de esta guía son:

— Proporcionarte información sobre el envejecimiento.
— Informarte sobre qué es el envejecimiento prematuro.
— Aconsejarte sobre cómo puedes envejecer
de manera activa.
— Explicarte los recursos, los servicios
y las **prestaciones** que hay disponibles.
— Informarte sobre las pensiones
de jubilación anticipada.

Prestación:
Ayuda que se ofrece para mejorar
algunos aspectos de la vida.

2. ¿Qué es el envejecimiento?

El **envejecimiento** es una etapa de la vida
que se caracteriza por la aparición
de cambios físicos y psicológicos
que aparecen con el tiempo.

Envejecimiento:
Proceso de hacerse mayor o viejo.
Todas las personas envejecemos.

Esta etapa no tiene una edad específica,
puede variar en cada persona.

El envejecimiento conlleva cambios.
Es importante tener apoyo y acompañamiento
para afrontar esos cambios.

Durante el envejecimiento,
la persona puede experimentar una pérdida
de **autonomía personal** para hacer
las **actividades básicas de la vida diaria**,
como comer, vestirse,
tomar la medicación o comprar.

Autonomía personal:
Capacidad de una persona para actuar por sí misma
sin depender de nadie.

Actividad básica de la vida diaria:
Actividad de la vida diaria asociada
a realizar tareas esenciales
para vivir con cierta independencia.

Las personas con discapacidad intelectual
a veces envejecen prematuramente,
lo que significa que se hacen mayores antes.

También pueden desarrollar
otros **problemas de salud mental**
y enfermedades cuando envejecen.
Del mismo modo que el resto de la gente mayor.

Problema de salud mental:
Dificultad que afecta la manera de pensar,
sentir y actuar. Puede provocar tristeza,
ansiedad o estrés y requiere apoyo profesional.

Estas enfermedades se pueden dar
por diferentes razones, como:

— Situación social.
— Causas psicológicas.
— Causas biológicas.

Para mejorar tu bienestar
es importante que accedas
a los recursos o servicios que necesitas
para atender los problemas de salud
que puedas tener.

Los programas de **prevención**
te pueden ayudar a vivir mejor
y a tener más **calidad de vida**
mientras envejeces.

Prevención:
Conjunto de medidas para evitar problemas
de salud o reducir riesgos antes que pasen.

Calidad de vida:
Grado de satisfacción de una persona
respecto a sus condiciones de vida.
Puede ser buena o mala.

El apoyo que necesitas
te lo pueden dar profesionales
de la salud y del ámbito social,
como por ejemplo:

— Médicos y médicas.
— Trabajadores y trabajadoras sociales.
— Psicólogos y psicólogas.
— Enfermeros y enfermeras.

2.1 El envejecimiento prematuro

Las personas con discapacidad intelectual
envejecen antes que las personas sin discapacidad,
esto se conoce como **envejecimiento prematuro**.

Envejecimiento prematuro:
Manifestación de cambios y disminución
de las capacidades antes de lo habitual.

El envejecimiento puede conllevar:

— Peor estado de salud física y emocional.
— Disminución de las fuerzas para trabajar.
— Necesidad de más apoyos.
— Más tratamientos de salud.

El envejecimiento es una situación **irreversible**,
lo que significa que no se puede
retroceder y mejorar.

Irreversible:
Situación que no se puede reparar
o volver hacia atrás.

A medida que envejeces,
tu capacidad para hacer
las actividades de la vida diaria
y para trabajar van disminuyendo.
Por lo tanto, puedes necesitar más apoyos.

Los **síntomas** de envejecimiento prematuro
en personas con discapacidad intelectual
pueden empezar a aparecer
antes de los 45 años.

Síntoma:
Pista o señal de que pasa algo,
generalmente una enfermedad.

¿Cómo puedo saber si estoy envejeciendo?

En cuanto al físico, puedes notar:

— Dificultades para oír y ver.
— Problemas para respirar.
— Aumento de peso.
— Aumento de la tensión arterial.
— Piel menos elástica.
— Dificultades para mantener el equilibrio.
— **Andropausia** y menopausia.
— Dificultades para dormir.
— Molestias en la espalda.
— Diabetes.

Andropausia:
Cambio natural en los hombres cuando se hacen mayores. Normalmente a los 50 años, cuando generan menos testosterona. Puede causar fatiga, cambios de humor y menos deseo sexual.

En cuanto a la **cognición**, puedes notar que:

— Necesitas más tiempo para hacer las cosas.
— Olvidas algunas cosas.
— Te cuesta pensar.
— Es más difícil encontrar soluciones a los problemas.
— Te cuesta hacer algunas actividades.
— Te cuesta comunicarte y explicarte.
— Te cuesta más adaptarte a los cambios.
— Te cansas antes.

Cognición:
Operación mental relacionada con el pensamiento y el conocimiento de las cosas.

2.2 El envejecimiento activo

El **envejecimiento activo** te permite hacerte mayor disfrutando de una buena salud en los ámbitos físico, psicológico y emocional.

Envejecimiento activo:
Manera de entender esta etapa que busca oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida.

Los objetivos del envejecimiento activo son:

— Que envejezcas de manera saludable.
— Que no empeore tu estado de ánimo.
— Reforzar tu autoestima.
— Que puedas participar en la sociedad.
— Que el envejecimiento sea una etapa de crecimiento personal.
— Que puedas seguir relacionándote con familiares, amigos y vecinos.
— Que tengas menos riesgo de padecer enfermedades.
— Que seas más autónomo o autónoma durante más tiempo.
— Que tengas más **independencia** y, por lo tanto, puedas tomar tus decisiones y cuidar de ti mismo o de ti misma.

Independencia:
Condición de una persona que tiene autonomía para hacer lo que quiere, pensar y decidir con libertad.

3. Datos sobre el envejecimiento en la discapacidad

El Instituto Nacional de Estadística (INE) realizó una encuesta llamada EDAD 2020, donde se expone que en los últimos años la población está envejeciendo.

Uno de los motivos de este envejecimiento de la población es el aumento de personas mayores con discapacidad.

Las personas con discapacidad intelectual han augmentado su esperanza de vida, lo que significa que viven más años.
La esperanza de vida ha aumentado gracias a:

— Mejoras en la salud.
— Avances médicos.
— Mejoras en alimentación y en estilos de vida.
— Mejores condiciones sociales y económicas.

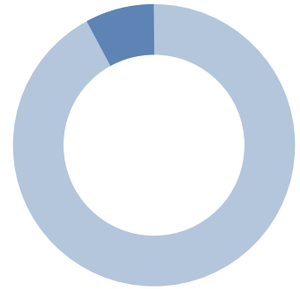
A continuación, encontrarás algunos datos de un estudio que se realizó sobre envejecimiento.

La encuesta sobre discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia del año 2020 revela que:

— En España hay 47,42 millones de personas. De estas, 4,38 millones tienen discapacidad.

— Aproximadamente un 9% de la población total en España tiene discapacidad.

Distribución de la población en España



— Hay más mujeres mayores con discapacidad que hombres.

— Del total de personas de entre 45 y 64 años, un 57,19% tienen reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

— El 61% de las personas con discapacidad que trabajan en **centros especiales de trabajo** tienen 45 años o más.

Centro especial de trabajo:
Empresa que ofrece trabajo a personas con discapacidad, adaptando las tareas y el entorno para facilitar su inclusión laboral.

4. ¿Qué es la autonomía personal?

La **autonomía personal** es la capacidad de una persona de controlar, afrontar y tomar decisiones por ella misma sobre cómo vivir y cómo desarrollar las actividades básicas de la vida diaria teniendo en cuenta sus preferencias.

Autonomía personal:
Capacidad de una persona para hacer las cosas sin necesidad de ayuda.

4.1 Las actividades básicas de la vida diaria

Son las tareas básicas que una persona necesita hacer para cuidar de ella misma y vivir de manera autónoma.

Por ejemplo:

— Cuidar de uno mismo.
— Hacer actividades domésticas básicas.
— Moverse.
— Reconocer a personas u objetos.
— Orientarse.
— Entender y llevar a cabo órdenes o tareas sencillas.

4.2 La dependencia

La **dependencia** es la necesidad de ayuda o asistencia cuando una persona no puede hacer las actividades de la vida diaria sola y necesita la ayuda de otra.

Dependencia:
Necesidad de alguien o de alguna cosa para vivir.

Las actividades básicas de la vida diaria son, por ejemplo:

— Comer.
— Beber.
— Ir a comprar.
— Vestirse.
— Ducharse.
— Tomar decisiones.
— Caminar.

El grado de dependencia

Según tu nivel de autonomía y necesidad de apoyo puedes tener un **grado de dependencia** más alto o más bajo.

Grado de dependencia:
Medida que valora la necesidad de ayuda
que tiene una persona para hacer
actividades básicas de la vida diaria, como comer,
moverse o cuidarse.

El grado de dependencia depende
de si necesitas mucha o poca ayuda
para hacer las actividades básicas
de la vida diaria.

Las personas que trabajan en servicios sociales
son quienes valoran este grado de dependencia.

Hay 3 grados de dependencia:
la moderada, la severa y la gran dependencia.

Grado 1. Dependencia moderada
Cuando necesitas ayuda para hacer
las actividades básicas de la vida diaria
una vez al día de manera
intermitente o limitada.

Grado 2. Dependencia severa
Cuando necesitas ayuda para hacer
las actividades básicas de la vida diaria
dos o tres veces al día, pero aún no necesitas
a un cuidador o cuidadora siempre contigo
porque no tienes una gran necesidad de ayuda.

Grado 3. Gran dependencia
Cuando necesitas ayuda para hacer
las actividades básicas de la vida diaria
varias veces al día porque tu grado
de autonomía física o mental es insuficiente
y necesitas a un cuidador o cuidadora siempre contigo.

¿Cómo se valora la dependencia?

La dependencia se valora
con el baremo de dependencia,
que es el instrumento que utilizan
los profesionales de los servicios sociales
para determinar el grado de dependencia:
Grado 1, Grado 2 o Grado 3.

El grado de dependencia también se puede
escribir con números romanos:
Grado I, Grado II, Grado III.

¿Para qué sirve saber el grado de dependencia?

Es un **requisito** necesario para acceder
a los servicios sociales básicos especializados,
como las prestaciones económicas
de la cartera de servicios sociales,
reconocidas en la Ley de Dependencia.

Requisito:
Condición necesaria
para hacer o conseguir algo.

En la cartera de servicios sociales se recoge
la lista de ayudas que ofrece el sistema público.
Las ayudas pueden ser:

— Servicios personales.
— Económicas (dinero).
— Apoyo con tecnología.

Consulta aquí la Ley de Dependencia en Lectura Fácil.

¿Dónde te pueden valorar el grado de dependencia?

La valoración de la dependencia
la hacen las personas que trabajan
en los servicios sociales.

Esta valoración del grado de dependencia
se hace con informes médicos
y con una entrevista en el domicilio.

También se puede pedir
a través del apartado
de Trámites Gencat en el siguiente enlace:

Solicita la valoración del grado de dependencia

5. Guía de recursos, servicios y prestaciones

A continuación, encontrarás los recursos,
los servicios, las ayudas y las prestaciones
de la cartera de servicios sociales para
las personas con discapacidad intelectual
en situación de envejecimiento.

5.1 Recursos de los servicios sociales básicos

Estos servicios y recursos son
para todas las personas envejecidas
que los puedan necesitar.

— Recurso de atención social

Es un recurso gratuito donde los profesionales
de los servicios sociales te pueden informar,
asesorar y orientar, a ti y a tu familia,
sobre los servicios disponibles
en la cartera de servicios sociales.

— Servicios de atención domiciliaria

Son servicios que se prestan en tu casa.
Están incluidos:

> Servicio de ayuda a domicilio (SAD)

El SAD es un servicio
en el que personal profesional
viene a tu domicilio para ayudarte
a hacer las actividades de la vida diaria
que ya no puedes hacer tú solo o sola.
Por ejemplo: ducharte, ir a comprar,
limpiar el hogar, hacer la comida, entre otras.

Para poder acceder a este servicio
tienes que tener valorado
el grado de dependencia.

El SAD es un servicio de **copago**.
Esto significa que tú tienes que pagar
una parte del servicio.

Copago:
Cantidad del precio de un servicio social o de salud
que la persona tiene que pagar
cuando utiliza este servicio.

> Tecnologías de apoyo y cuidado

Es un servicio tecnológico que permite
detectar situaciones de emergencia
y contactar rápidamente con un equipo
de profesionales.

Un ejemplo de recurso tecnológico es la teleasistencia.

- Teleasistencia

Es un servicio para las personas
con dependencia y con discapacidad
que viven solas en su casa.

Consiste en un botón colgado en el cuello
que está conectado las 24 horas
a un equipo de profesionales.

Si tienes una emergencia,
solo tienes que pulsar el botón
y un equipo de profesionales te ayudará.

El precio de este servicio es diferente
según tus ingresos y tus necesidades.

— Comedor social

Es un servicio que te ofrece
comida temporalmente.
Puedes ir a un comedor social
o te pueden traer la comida a casa.

El comedor social es un servicio gratuito,
que puedes tener si te encuentras
en una situación de riesgo social,
como por ejemplo:

— No tener recursos económicos para comprar comida.
— No tener familiares, amigos y vecinos
que te puedan ayudar.

5.2 Recursos de los servicios sociales especializados

A continuación, te explicamos
qué recursos y servicios existen
en la cartera de servicios sociales
para las personas con discapacidad intelectual
de entre 18 y 65 años.

También encontrarás recursos
que pueden usar tus familiares.

Algunos de los recursos son gratuitos
y otros tienen copago.
Esto significa que tienes que pagar una parte
para tener acceso al servicio.

Puedes consultar los recursos de esta guía
en el siguiente enlace: Búsqueda de centros.

— Servicio de orientación

Es un servicio que te ofrece
una atención especializada
sobre los recursos y servicios
para personas con discapacidad intelectual
a los que puedes ir
según tus necesidades.

También te pueden orientar
sobre las ayudas económicas
que puedes tener.

Este servicio lo pueden recibir las personas
con discapacidad intelectual
y sus familiares.

Es un servicio gratuito.

— Centro de atención a personas con discapacidad (CAD)

Es el servicio de valoración del grado de discapacidad.
Este servicio tiene como objetivo
valorar tu estado
físico, mental y social.
Esta valoración te permite
tener un certificado de discapacidad.

Este certificado es necesario
para poder utilizar los servicios
o pedir ayudas económicas.

En el CAD hay un equipo de profesionales,
llamado equipo de valoración y orientación (EVO),
que hace las valoraciones de discapacidad.

Es un servicio gratuito.

— Centro de día de atención especializada (CAE)

Es un servicio donde solo vas durante el día
y luego te vas a dormir a tu casa.

En este servicio hay profesionales
que te ayudan a ser más independiente.
El objetivo es que puedas hacer las actividades
de la vida diaria de manera autónoma
con la mínima ayuda posible.

Este servicio es gratuito
si el equipo de valoración y orientación (EVO)
valora que es un recurso
adecuado y necesario para ti.
Necesitas tener el certificado de discapacidad
y el grado de dependencia.

— Servicio de terapia ocupacional (STO)

Es un **servicio rehabilitador** de día donde
los profesionales te ayudan a mejorar tus capacidades
para conseguir tu integración social y laboral.

Servicio rehabilitador:
Actividades, tratamientos y terapias
que ayudan a las personas
a recuperar habilidades del cuerpo o la memoria
perdidas a causa de una enfermedad o lesión.

El servicio es para personas
con discapacidad intelectual
de 18 a 65 años con dependencia.

Este servicio es gratuito
si el equipo de valoración y orientación (EVO)
valora que es un recurso adecuado para ti.
Necesitas tener el certificado de discapacidad
y el grado de dependencia.

Tienes que pagar el transporte y el comedor.
También existe la opción de traer
la comida de casa.

— Servicio ocupacional de inserción (SOI)

Es un servicio de día que ayuda
a las personas con discapacidad intelectual
a conseguir su integración laboral.

También ayuda a promover
y conservar las capacidades laborales.

Se dirige a personas con discapacidad intelectual
de entre 18 y 65 años.

Este servicio es gratuito
si el equipo de valoración y orientación (EVO)
valora que es un recurso adecuado para ti.

Necesitas tener el certificado de discapacidad
y el grado de dependencia.
Tienes que pagar el transporte y el comedor.
También existe la opción de traer la comida de casa.

— Servicio de apoyo a la autonomía en el propio hogar

Servicio para personas con discapacidad intelectual
que viven solas o con otras personas
y que necesitan ayuda para hacer
las actividades básicas de la vida diaria.

Los profesionales vienen a tu domicilio
o al de tu familiar
si todas las personas que viven en él
tienen un grado de dependencia
de como mínimo nivel 1.

Estos profesionales te ayudan a:

— Planificar y gestionar tu hogar.
Por ejemplo: ir a comprar o limpiar.

— Resolver temas administrativos y de dinero.
Por ejemplo: acompañarte al banco
o a hacer alguna cosa en la administración.

— Darte apoyo con temas relacionados
con tu salud.
Por ejemplo: acompañarte al médico de familia
o a especialistas.

— Utilizar recursos de la comunidad.
Por ejemplo: facilitarte la participación en
actividades que sean de tu interés.

Este servicio es gratuito
si el equipo de valoración y orientación (EVO)
valora que es un recurso adecuado para ti.
Necesitas el certificado de discapacidad
y la valoración del grado de dependencia.

Para acceder a este recurso
debes tener menos de 65 años.

Para obtener más información
sobre los requisitos de acceso
al servicio de apoyo a la autonomía
en el propio hogar, clica aquí.

— Servicio de hogar con apoyo para personas con discapacidad intelectual

Es una vivienda para personas
con discapacidad intelectual
que necesitan apoyo intermitente.
Esto significa que tienes cierta autonomía
para hacer algunas de las actividades básicas
de la vida diaria y necesitas apoyo en otras.

Hay que tener valorada
una situación de dependencia o de riesgo social.

Valoración según la necesidad de apoyo	Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
Apoyo intermitente	479,82 €	47,99 €	431,83 €

Este servicio tiene copago.
Esto significa que
la administración pagará
una parte del coste del servicio,
y la otra, la persona
que utilizará este servicio.

— Servicio de hogar residencia para personas con discapacidad intelectual y gente mayor (temporal o permanente)

Servicio de acogida residencial,
de carácter temporal o permanente,
que ofrece alojamiento a personas
con discapacidad intelectual y a gente mayor
y les ayuda a hacer las actividades de la vida diaria.

Para acceder a este servicio
debes tener 65 años o más,
ser autónomo
y querer ingresar.

Es un servicio de pago.
El precio puede variar según
tu situación social y económica.

Valoración según la necesidad de apoyo	Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
Apoyo intermitente	1.367,22 €	136,72 €	1.230,50 €
Apoyo limitado	2.505,86 €	447,91 €	1.986,79 €
Apoyo limitado (trastorno de conducta)	2.530,10 €	426,58 €	2.208,70 €
Apoyo extenso	2.656,61 €	447,91 €	2.208,70 €
Apoyo extenso (trastorno de conducta)	2.886,22 €	570,31 €	2.315,91 €
Apoyo generalizado	2.690,46 €	489,13 €	2.201,33 €
Gente mayor	972,01 €	99,57 €	872,44 €

— Servicio de centro residencial para personas con discapacidad intelectual

Es un centro donde vives con otras personas
que también tienen discapacidad o dependencia.
Un grupo de profesionales te ofrecen servicios
de atención primaria, psicológica y social
para mejorar y potenciar tu autonomía.

Es un servicio de pago.
Su coste depende de las necesidades
de ayuda que tengas y de tus ingresos.

La administración determinará
qué precio tienes que pagar
según tu capacidad económica.

Valoración según la necesidad de apoyo	Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
Apoyo extenso	3.627,07 €	752,61 €	2.874,46 €
Apoyo extenso (trastorno de conducta)	4.169,69 €	818,93 €	3.350,76 €
Apoyo generalizado	3.627,07 €	752,61 €	2.874,46 €
Apoyo generalizado (con problemas de saludo o salud mental añadidos)	4.169,69 €	818,93 €	3.350,76 €

— Servicio de vivienda tutelada para gente mayor (temporal o permanente)

Una vivienda tutelada es un lugar
donde hay varios apartamentos
en un mismo edificio.

Está destinado a personas mayores con autonomía.

En las viviendas tuteladas
vives con otras personas mayores
con quien compartes espacios comunes
y recibes ayuda profesional si la necesitas.

Para acceder a este servicio
debes tener 65 años o más y
una situación de no poder vivir en tu casa
por motivos sociales o familiares.
Debes tener una situación de riesgo social.

Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
338,49 €	70,86 €	267,63 €

— Servicio de centro de día para gente mayor (temporal o permanente)

Es un centro de día
en el que hay profesionales
que te hacen un seguimiento de la salud,
la alimentación y la higiene personal.

La estancia en el centro de día
puede ser temporal o permanente.

Para acceder a este servicio
te tienes que haber recuperado
de una enfermedad o accidente.

Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
800,35 €	426,33 €	680,21 €

— Servicio de residencia asistida para gente mayor (temporal o permanente)

Es un servicio de acogida residencial,
de carácter temporal o permanente,
y de **asistencia integral**
a las actividades básicas de la vida diaria.

Asistencia integral:
Atención personalizada para mejorar la salud mental, física y social.
Por ejemplo: prevención y recuperación de enfermedades.

Para acceder a este servicio
debes tener 65 años o más
y un grado de dependencia 2 o 3.

Es un servicio que tiene copago.

Valoración según la necesidad de apoyo	Coste del servicio	Módulo social. Importe a cargo de la administración	Copago. Importe a cargo de la persona
Riesgo social	1.588,82 €	290,86 €	1.297,96 €
Grado II	2.230,54 €	569,46 €	1.661,08 €
Grado III	2.230,54 €	569,46 €	1.661,08 €

— Servicio de tiempo libre para personas con discapacidad intelectual

Servicio dedicado a hacer actividades de tiempo libre.
Por ejemplo:

— Actividades culturales.
— Actividades de convivencia.
— Centro recreativo.
— Vacaciones.
— Actividades de ocio.

Este servicio no está incluido
en la cartera de servicios
que ofrece el sistema público.
Esto significa que lo puedes encontrar
como un servicio privado de pago.

— Servicio de apoyo a la capacidad jurídica

Es un servicio especializado
a través del cual las entidades sociales
te pueden ayudar
a tomar decisiones propias
sobre las cosas que te afectan.

Es un servicio dirigido a
personas con discapacidad intelectual,
personas con enfermedad mental
y personas con deterioro cognitivo.

Desde este servicio de apoyo
te pueden ayudar en tres ámbitos:

Área social:
Te ofrece atención directa,
como hacer el plan individual de atención (PIA).
El PIA incluye actividades para mejorar
tu calidad de vida.

Área económica:
Te pueden apoyar para gestionar
y administrar tu dinero,
tanto los ingresos como los gastos.

Área jurídica:
Te ofrece apoyo en temas jurídicos.

Este servicio de apoyo es gratuito.

— Servicio de valoración de la dependencia

Esta formado por un equipo de profesionales
que viene a tu casa para valorar
qué necesidades tienes.

La ayuda que se ofrece es
darte apoyo para hacer las actividades
que no puedes hacer tú solo o sola.

— Servicio de transporte adaptado

Es un servicio de transporte adaptado
a tus necesidades de apoyo
para ir a los diferentes servicios.

Para acceder a este servicio debes saber
tu grado de dependencia.
Es un servicio de pago.

5.3 Prestaciones para personas con discapacidad dependientes

— Pensión no contributiva por jubilación o invalidez

Las pensiones no contributivas
son un dinero al que tienes derecho
aunque no hayas **cotizado**
a la **Seguridad Social**.

Cotizar:
Pagar una cuota o cantidad de dinero
a la Seguridad Social.

Seguridad Social:
Sistema que garantiza una protección
a las personas trabajadoras
o no trabajadoras en situaciones de dificultad.

Puedes tener una pensión no contributiva
para jubilación o invalidez si:

— Tienes entre 18 y 65 años y una discapacidad
con un grado igual o superior al 65%.

— Tienes más de 65 años y no has cotizado nunca,
o tu cotización no es suficiente
para acceder a una **pensión contributiva**.

Pensión contributiva:
Retribución a la que tienes acceso si has trabajado
y pagado los impuestos a la Seguridad Social.

— Prestación complementaria a la pensión no contributiva

Es una ayuda que complementa
la pensión no contributiva
cuando no puedes trabajar.

Para tener esta ayuda
tienes que estar beneficiándote de una pensión
no contributiva, vivir en Cataluña
y no estar trabajando.

Puedes tener una ayuda
económica complementaria
si no puedes trabajar
y tienes pocos recursos económicos.

Puedes acceder a esta pensión si:

— Tienes entre 18 y 65 años.

— Tienes un grado de discapacidad igual
o superior al 65%.

— Prestación vinculada al servicio para personas dependientes

Es una ayuda económica
para que puedas acceder
a los servicios explicados en el punto 5
que son de pago.

La ayuda económica, que puedes tener
para ir a los servicios, tiene en cuenta
tu grado de dependencia
y tu situación económica.

5.4 Prestaciones económicas para personas con discapacidad

— Subsidio de movilidad y compensación para gastos de transporte (SMGT)

Ayuda económica para los gastos
de tu movilidad.

Subsidio:
Ayuda o dinero que se da a una persona
cuando no puede hacerse cargo
de una situación por sí misma.

— Asistencia sanitaria y prestaciones farmacéuticas (ASPF)

Prestaciones para el cuidado de la salud.
Por ejemplo: no tener que pagar los medicamentos
o el médico.

Para más información, clica aquí.

— Subsidio para asistencia de tercera persona (SATP)

Es una **prestación económica**
para personas con un grado
de discapacidad igual o superior al 75%
que necesitan la ayuda
de una tercera persona
para hacer las actividades básicas de la vida diaria.

Prestación económica:
Dinero que entrega la administración a una persona
que cumple con unos requisitos
para que cubra ciertas necesidades.

Es una prestación garantizada, y no se tiene que pagar.
No incluye los gastos de transporte.

5.5 Prestaciones tecnológicas

— Movilidad y transporte

Son ayudas para la movilidad y el transporte.
Son acciones dirigidas a eliminar
las barreras de tu movilidad.

Esta ayuda la puedes recibir si tienes
el grado de dependencia
o el certificado de discapacidad.

— Autonomía personal y comunicación

Es una prestación económica
para mejorar tu grado de autonomía
para hacer las actividades básicas de la vida diaria,
con el fin de que consigas integrarte
en tu entorno y puedas participar en él.

Puedes acceder a esta ayuda
si tienes el certificado de discapacidad.

— Ayudas para eliminar barreras arquitectónicas y de comunicación

Son ayudas para facilitar que todos
puedan acceder a la información y a los espacios
eliminando barreras físicas y de comunicación.

— Ayudas para la adaptación de viviendas para personas con discapacidad

Ayudas para hacer tu hogar más accesible.

Puedes obtener esta ayuda
si tienes discapacidad
o movilidad reducida.

— Prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a las personas cuidadoras no profesionales

Ayuda económica destinada a cuidar
a la persona con dependencia.

Esta prestación la puedes tener
si es tu familia quien te cuida.
Debes tener un grado de dependencia.

6. Recursos de asistencia personal

6.1 ¿Qué es un asistente o asistenta personal?

El **asistente personal** es un profesional
que ayuda a una persona
a vivir la vida como quiere.
No es el asistente quien hace las cosas,
sino la persona dependiente
con su apoyo.

Asistente personal:
Profesional que ayuda a las personas
con dependencia a hacer las actividades
de la vida diaria para que pueda
desarrollar su proyecto de vida.

La asistencia personal es un derecho.
Es un medio para que las personas
con discapacidad intelectual
vivan por su cuenta
y de manera independiente.

Con este apoyo
las personas con discapacidad intelectual
tienen más oportunidades de desarrollo personal.
Así pueden controlar mejor su vida
y vivir con libertad.

6.2 ¿Cuándo puedo necesitar un asistente personal?

El asistente personal te da
los apoyos que tú decides en
los ámbitos que consideres necesario.
Por ejemplo:

— Higiene personal.
— Alimentación.
— Relaciones sociales.
— Educación.
— Formación.

6.3 ¿Cómo puedo solicitar un asistente personal?

Hay dos modalidades de asistente personal:

— El que ofrece apoyo en el acompañamiento
en actividades de trabajo y formaciones.

— El que ofrece apoyo en la vida autónoma
y en la integración social y comunitaria.

6.4 Prestaciones económicas de asistencia personal

— Prestación de asistencia personal de apoyo en el acompañamiento a actividades laborales y formativas.

Es una prestación económica
para que puedas contratar
el servicio de asistencia durante
un máximo de 80 horas al mes.

Puedes acceder a esta prestación
si tienes un grado de dependencia.

— Prestación de asistencia personal de apoyo a la vida autónoma y de integración social y comunitaria

Es una prestación económica permanente
para que puedas contratar
el servicio de asistencia personal
durante un período máximo
de 80 horas mensuales.

Esta prestación la pueden tener
las personas de 16 a 64 años
con grado 1 de dependencia.
La contratación se debe hacer
a través de centros autorizados.

> Servicio de Asistencia Personal de Barcelona (SAP-BCN)

El Ayuntamiento de Barcelona
está empezando a implementar
un servicio de asistencia personal.
Los requisitos de acceso son:

Ajuntament de Barcelona

— Vivir en Barcelona.
— Tener discapacidad.
— Tener grado de dependencia.

Para tener más información sobre el servicio,
clica aquí.

7. Las pensiones de jubilación contributivas

7.1 ¿Qué es una pensión de jubilación?

Es una prestación económica
que recibe una persona trabajadora
cuando se jubila.

Una pensión de jubilación es el derecho
a recibir un dinero cuando la persona
finaliza su **vida laboral**
o reduce su **jornada de trabajo**.

Vida laboral:
Conjunto de empresas donde ha trabajado
una persona y el tiempo que ha estado en ellas.
Incluye los períodos de paro.

Jornada de trabajo:
Período diario de trabajo.
Puede ser completa o parcial.

La edad de jubilación no es fija.
Esta depende de los años
cotizados en la Seguridad Social.

Desde el año 2013, la edad de jubilación
se está retrasando cada vez más.
Esto significa que cada vez
tienes que tener más edad y años cotizados
para poder jubilarte.

Por ejemplo, en 2024,
la edad mínima para jubilarse era de 65 años
si habías cotizado 37 años y 9 meses o más.
Si habías cotizado menos de 37 años y 9 meses,
podías jubilarte a los 66 años y 6 meses.

A partir del año 2027,
la edad de jubilación será a los 65 años
si has cotizado 38 años y 6 meses o más.
Si tienes menos de 38 años y 6 meses cotizados,
podrás jubilarte a los 67 años.

Como decíamos antes,
para jubilarte cada vez necesitas tener
más edad y más años cotizados.
En la siguiente tabla
puedes ver de nuevo las edades de jubilación:

En el 2024	
Si has cotizado 37 años y 9 meses o más.	Te puedes jubilar con 65 años.
Si has cotizado menos de 37 años y 9 meses.	Te puedes jubilar con 66 años y 6 meses.
A partir del 2027	
Si has cotizado 38 años y 6 meses.	Te puedes jubilar con 65 años.
Si has cotizado menos de 38 años y 6 meses.	Te puedes jubilar con 67 años.

7.2 La jubilación parcial

La jubilación parcial es
una pensión económica
que te permite reducir la jornada de trabajo
entre un 25% y un 50%.
En esta situación la empresa
paga una parte de tu salario
y la otra parte la paga la pensión de la Seguridad Social.

Con la reducción de la jornada
tu sueldo podría ser un poco diferente
del que recibías antes.

A partir del año 2025, la edad para poder tener una jubilación parcial es de 62 años y 8 meses.

Para poder pedir una pensión de jubilación parcial, debes tener cotizados 36 años y 3 meses.

La edad con la que te puedes jubilar parcialmente y el **período de cotización** que se pide irá augmentando hasta el año 2027.

Período de cotización:
Tiempo durante el que una persona ha pagado dinero a la Seguridad Social.

Por ejemplo, a partir del 2027,
si tienes 36 años y 6 meses cotizados,
podrás jubilarte parcialmente a los 63 años.
Si tienes menos de 36 años y 6 meses cotizados,
podrás jubilarte parcialmente a los 65 años.

7.3 La pensión de jubilación anticipada

La pensión de jubilación anticipada
por motivo de discapacidad
es una pensión económica
que te permite jubilarte antes
de la edad normal de jubilación,
que es alrededor de los 65 años.

Puedes tener una pensión de jubilación anticipada
si tienes una discapacidad y has trabajado
en un centro especial de trabajo
o en una empresa ordinaria.
Es decir, si has cotizado a la Seguridad Social.

— Pensión de jubilación anticipada con grado de discapacidad igual o superior al 45%

Para las personas trabajadoras
con un grado de discapacidad
igual o superior al 45% y hasta el 64%,
la edad de jubilación se puede anticipar.

¿Con un certificado de discapacidad del 45%, puedo acceder a una jubilación anticipada?

Sí, pero la ley dice que,
a parte del certificado de discapacidad del 45%,
también necesitas tener una de las discapacidades
recogidas en la lista del Real Decreto 370/2023.

Lista de tipo de discapacidades que permiten
anticipar la edad de jubilación:

— Discapacidad intelectual.

— Parálisis cerebral.

— Anomalías genéticas
> Síndrome de Down.
> Síndrome de Prader-Willi.
> Síndrome de X frágil.
> Osteogénesis imperfecta.
> Acondroplasia.
> Fibrosis quística.
> Enfermedad de Wilson.

— Trastorno del espectro autista.

— Anomalías congénitas provocadas por la talidomida.

— Secuelas de polio o síndrome postpolio.

— Daño cerebral (adquirido):
> Traumatismo craneoencefálico.
> Secuelas y tumores del sistema nervioso central, infecciones e intoxicaciones.

— Enfermedades mentales
> Esquizofrenia.
> Trastorno bipolar.

— Enfermedades neurológicas
> Esclerosis lateral amiotrófica.
> Esclerosis múltiple.
> Leucodistrofia.
> Síndrome de La Tourette.
> Lesión medular traumática.

Para poder acceder a la pensión de jubilación anticipada por discapacidad debes tener un **informe médico** del **IMSERSO** o del **INSS** que diga cuándo hace que tienes la discapacidad.

IMSERSO

Informe médico:
Documento que incluye datos y características médicas de una persona.

IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales):
Organismo público español que desarrolla y gestiona políticas y servicios sociales destinados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores o con discapacidad.

INNS:
Sistema de seguro de salud de protege de los costes de la atención médica. Lo puede gestionar el gobierno, empresas privadas o los dos.

Para obtener la pensión de jubilación anticipada
es necesario que hayas tenido
una discapacidad de la lista
como mínimo durante 5 años.

Un 33% del grado de discapacidad
tiene que deberse a una discapacidad de la lista.
El resto hasta llegar al 45% pueden ser
otras situaciones complementarias,
por ejemplo los factores sociales
u otro tipo de discapacidad
(física, sensorial, etc.).

Para acceder a una pensión de jubilación anticipada
debes estar en **situación de alta**
o **asimilada al alta**
en la Seguridad Social.

Situación de alta:
Situación en la que la persona
hace una actividad laboral del régimen
de la Seguridad Social.
Cuando trabajas estás en situación de alta
en la Seguridad Social.

Situación de asimilada al alta:
Situación de las personas desocupadas inscritas
en la oficina de ocupación, vacaciones no disfrutadas,
excedencias forzosas, por cuidado de los hijos,
maternidad o paternidad, incapacidad temporal, etc.

La pensión de jubilación anticipada por discapacidad
no se aplica a las personas que trabajan
en la **administración pública**.
El cuerpo de funcionariado público tiene
un régimen especial de pensiones de jubilación.

Administración pública:
Conjunto de organismos de un país que se encarga
de gestionar los servicios y las normas
para cuidar y ayudar a los ciudadanos.

**Para obtener más información,
consulta las siguientes normativas:**

— Real Decreto 1851/2009, de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, referente al anticipo de la jubilación de personas trabajadoras con discapacidad con grado igual o superior al 45% según establece el artículo 1 RD 370/2023, de 16 de mayo.

— Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. Artículo 206 *bis*. Jubilación anticipada en caso de discapacidad.

— Pensión de jubilación anticipada con grado de discapacidad igual o superior al 65%

Para las personas trabajadoras con un grado de discapacidad del 65% o más, la edad de jubilación se puede anticipar.

Las personas en esta situación, no tienen una edad fija para jubilarse. Esta depende del **cálculo** de un **coeficiente reductor**.

Cálculo:
Cuenta que se hace a través de operaciones matemáticas.

Coeficiente reductor:
Medida para calcular la reducción del tiempo necesario para acceder a la jubilación anticipada.

Estos cálculos son difíciles de hacer y entender. Lo mejor es que lo consultes con el INSS o un servicio de asesoramiento laboral para que te puedan informar bien teniendo en cuenta tu situación particular.

Para acceder a una pensión de jubilación anticipada tienes que estar en situación de alta o asimilada al alta en la Seguridad Social.

**Para obtener más información,
consulta las siguientes normativas:**

— Real Decreto 1539/2003, de 5 de diciembre, por el que se establecen los coeficientes reductores de la edad de jubilación a favor de los trabajadores que acrediten un grado importante de discapacidad.

— Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. Artículo 206 *bis*. Jubilación anticipada en caso de discapacidad.

Índice →

¿Necesitas más información?
Si quieres más información sobre los recursos de la guía, contacta con el Área de Envejecimiento de DINCAT a través del teléfono 93 490 16 88.

Contacto:
Calle Consell de Cent, 445-449, Eixample, 08013 Barcelona
Teléfono: 93 490 16 88 | fax: 93 490 96 39
info@dincat.cat | www.dincat.cat

Twitter: @_dincat
Instagram: @_dincat
Facebook: @dincat.federacio

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 España (CC BY-NC-ND 3.0 ES)