

El envejecimiento en la discapacidad intelectual

**Guía de recursos
para personas con discapacidad
intelectual y sus familias**



dincat

 **Plena
inclusió**
Catalunya



Edita:



Con el apoyo de:



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



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 envejecas 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 aumentado 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.

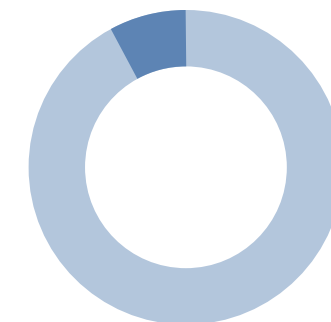
La encuesta sobre discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia del año 2020 revela que:

- 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

● 90,8%
Resto
de la población

● 9,2%
Personas con
discapacidad



- 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 salud 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 por 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 aumentando 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 **IMERSO** o del **INSS** que diga cuándo hace que tienes la discapacidad.



Informe médico:

Documento que incluye datos y características médicas de una persona.

IMERSO (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.

¿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

f Facebook: @dincat.federacio



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