

Fecha: 29-07-2024
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general

Pág.: 11
 Cm2: 737,6
 VPE: \$ 886.573

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: No Definida

Título: **Las claves del bienestar de las personas mayores en casa**

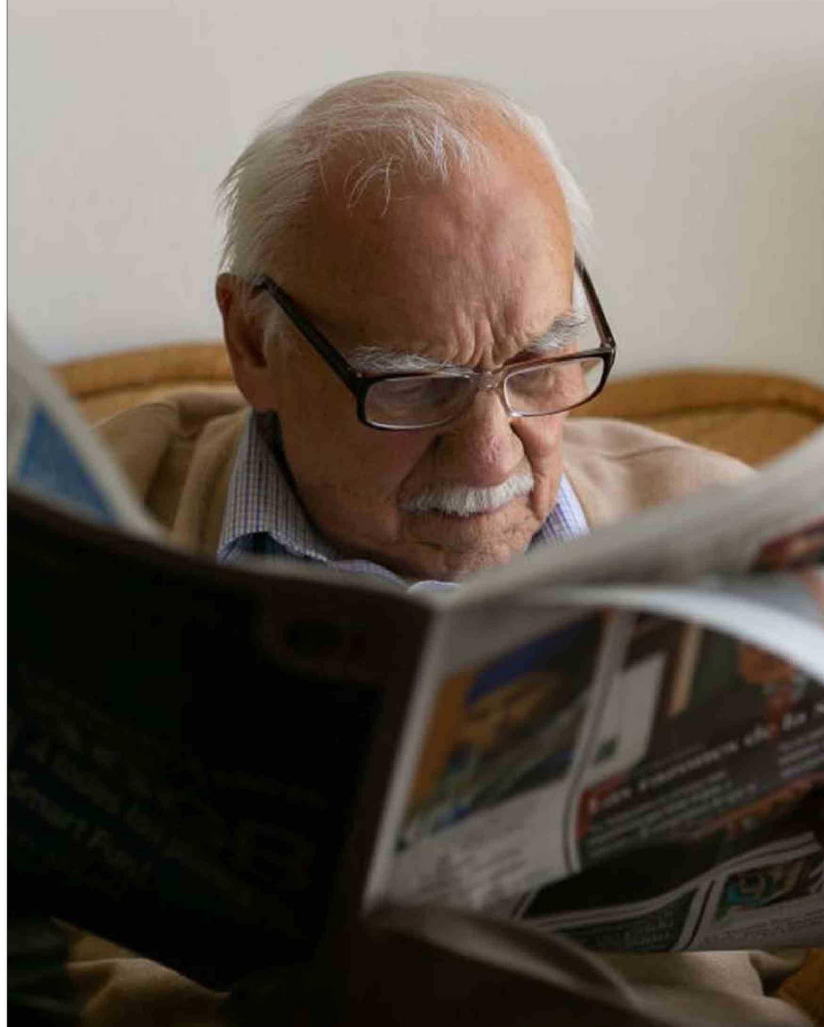
Loreto Aguilera
 contacto@diarioconcepcion.cl

ACTIVIDAD FÍSICA, SOCIALIZACIÓN E INDEPENDENCIA

Las claves del bienestar de las personas mayores en casa

FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE /DIRECCIÓN DE COMUNICACIONES

Según las cifras del INE, las personas de 65 o más años pasaron de ser el 11.8% en 2019 a la proyección de 18.9% en 2035. Además de políticas públicas para su atención y desarrollo, las familias y los vínculos cercanos pueden marcar la diferencia en cómo las personas mayores viven, fomentando su independencia.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas mayores son las que tienen 60 años o más. Esta es la edad en la que los humanos experimentan el declive progresivo y natural de sus capacidades, siendo fundamental el cambio en las rutinas de cuidado de la persona. El modelo biopsicosocial resalta la importancia de 4 ámbitos principales de atención: los factores biológicos, sociales y psicológicos de las personas, sumando la espiritualidad, que no necesariamente está vinculada a alguna religión.

Lo importante, destacan profesionales y docentes de la Universidad de Concepción, es cómo quienes los rodean logran mantener ciertas rutinas que fomenten su independencia, actividad física, socialización y validación.

“No les vamos a pedir que corran una maratón ni nada por el estilo” explicó la docente de la Facultad de Enfermería, Anabel Castillo Carreño. La académica destaca la importancia de incluir a las personas mayores en actividades que les motiven a movilizarse. En casa pueden ser rutinas normales como cuidar el jardín, subir escaleras, hacer cosas dentro de sus capacidades. La profesional recomienda que la persona mayor en casa no se quede sentada sin actividades; si puede salir a caminar, ir a comprar, dar una vuelta acompañada, mucho mejor.

La enfermera destaca sobre todo la importancia de la socialización, que se va perdiendo con el paso de los años. En estas épocas más frías las personas mayores no salen con la misma frecuencia, “pero sí pueden mantener esa relación con los amigos, con los familiares, de llamarse por teléfono para saber cómo están, que les cuenten anécdotas. Eso ayuda en la parte de salud mental, al estado anímico, el que no solamente ellos llamen, sino que nosotros como familiares los llamemos, los contactemos, es súper valioso”, ejemplificó.

¿Opinión que comparte la docente del Departamento de Psiquiatría UdeC, Dra. Alejandra Flores Zamora, para quien es destacable que «muchos participan en clubes sociales, participan en la iglesia con estos grupos de adultos mayores, en talleres, conocen muchos dispositivos, participan en talleres de la municipalidad, de los Cesfam”.

La psiquiatra resalta la necesidad de incorporarlos en las rutinas diarias de las casas y no solo dejarlos sentados frente a la televisión. “Que

sea persona mayor no significa que sea inválido. Si quieren hacer cosas en la casa, que las hagan. Si quieren cocinar, porque casi siempre les gusta cocinar, cocinen juntos”

Cuidados de salud, tarea familiar

Evitar cambios bruscos de temperatura, tener una buena hidratación y alimentación, además de preocuparse de que tengan sus controles de salud e ingesta de vitaminas al día, son las recomendaciones de cuidado principales de las profesionales.

“Que se mantengan activas, tanto mental, pero también físicamente”, recomendó Castillo. “Si las personas mayores se mantienen mucho tiempo acostadas, empiezan a perder masa muscular. Ahí comienzan a generarse efectos de deterioro de la movilidad y eso puede generar dependencia de los cuidados”.

Ambas profesionales apuntan a la responsabilidad de las familias o cuidadores en cuanto a confirmar que las rutinas medicas de las personas mayores se cumplan. El calendario de vacunas anual, el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (Empam) garantizado una vez al año, el acceso a programas como el “Adultos Mayores Autovalentes” que, explica la Dra. Flores, son grupos que se generan dentro de los centros de salud, “que se focalizan justamente en actividades para fomentar la actividad física y en el estado cognitivo”. Castillo recuerda que pueden obtener la alimentación complementaria, que incluye una bebida láctea y “una sopita de verdura que tiene bastantes vitaminas y minerales que le ayudan a cuidarse en esta temporada”, explicó.

Para finalizar, las académicas plantean que es imperativo dejar de lado los clichés sociales y tratar a las personas mayores como adultos independientes. “No infantilizarlos, no tratarlos de ‘abuelitos’. Hay que tratarlos por su nombre. Es una persona sujeta de derechos como cualquier otra persona”, solicitó Flores.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl