

Cómo ayudar a Personas Mayores con trastornos sensoriales

La población mayor en Chile está en aumento, y con ella, la prevalencia de trastornos sensoriales. Se estima que aproximadamente el 75% de las personas mayores de 80 años presenta alguna afectación en su función sensorial, lo que incluye problemas visuales, auditivos, gustativos y olfativos.

Estas alteraciones no solo impactan la salud física, sino que también afectan la calidad de vida y el bienestar emocional de los mayores, contribuyendo a situaciones de dependencia y aislamiento social. Ante esta realidad, es fundamental que las familias comprendan la importancia de abordar de manera preventiva y proactiva estos trastornos. Con una atención adecuada y estrategias de apoyo, es posible mejorar la interacción social y la calidad de vida de las personas mayores, permitiéndoles disfrutar de una vida más plena y activa.

En este contexto, se presentan recomendaciones clave para que las familias puedan acompañar y cuidar a sus seres queridos con trastornos sensoriales.

Respecto a trastornos olfativos y gustativos, la dificultad para reconocer olores puede resultar en pérdida del apetito, disminución de peso y fragilidad. Por ello, se recomienda que las familias involucren a las personas mayores en la preparación de alimentos significativos,

que evoquen recuerdos agradables, como un pastel que solían disfrutar. Las alteraciones en el sentido del gusto son sumamente comunes, esto puede llevar a que eviten participar en celebraciones familiares, cumpleaños y festividades. Para mejorar la experiencia alimentaria, es útil ofrecer comidas con sabores intensos y asegurarse de que se realicen controles regulares para el uso de prótesis dentales, esto mejora significativamente la experiencia diaria.

En relación con los trastornos visuales, las alteraciones en este ámbito, como el glaucoma, la retinopatía diabética y las cataratas, pueden afectar gravemente la calidad de vida. Se recomienda que las familias realicen modificaciones en el hogar para prevenir caídas, aseguren controles médicos para la óptima prescripción de lentes, y faciliten el uso de ayudas técnicas, como bastón de tipo canadiense, andador articulado, móvil, entre otras.

En trastornos auditivos, la presbiacusia, o pérdida auditiva relacionada con la edad, es uno de los trastornos más comunes entre las personas mayores y, a menudo, es subestimada.

Existen políticas públicas que ofrecen audífonos a personas mayores de 65 años con hipoacusia moderada. Al tratar la hipoacusia, se mejora la calidad de vida y la comunica-

ción, y se reduce el riesgo de desarrollar demencia tipo Alzheimer, ya que la falta de tratamiento puede llevar a alteraciones cognitivas y aislamiento social.

Abordar los trastornos sensoriales en personas mayores es fundamental para mejorar su calidad de vida y bienestar integral.

Las familias desempeñan un papel crucial en este proceso, ya que su apoyo y atención pueden marcar la diferencia en la adaptación y el manejo de estas condiciones.

Implementar estrategias que involucren a los mayores en actividades significativas, facilitar modificaciones en el entorno y asegurar controles médicos regulares son pasos esenciales para mitigar los efectos de estas alteraciones.

Además, fomentar la participación social y buscar ayuda profesional especializada puede prevenir complicaciones y contribuir a un envejecimiento más saludable y satisfactorio. Al trabajar en conjunto, las familias pueden ayudar a sus seres queridos a mantener una vida activa, conectada y plena.

Francisco Castro Soto, académico de
Terapia Ocupacional,
UNAB Sede Viña del Mar