

# Las claves para brindar soporte emocional a la tercera edad

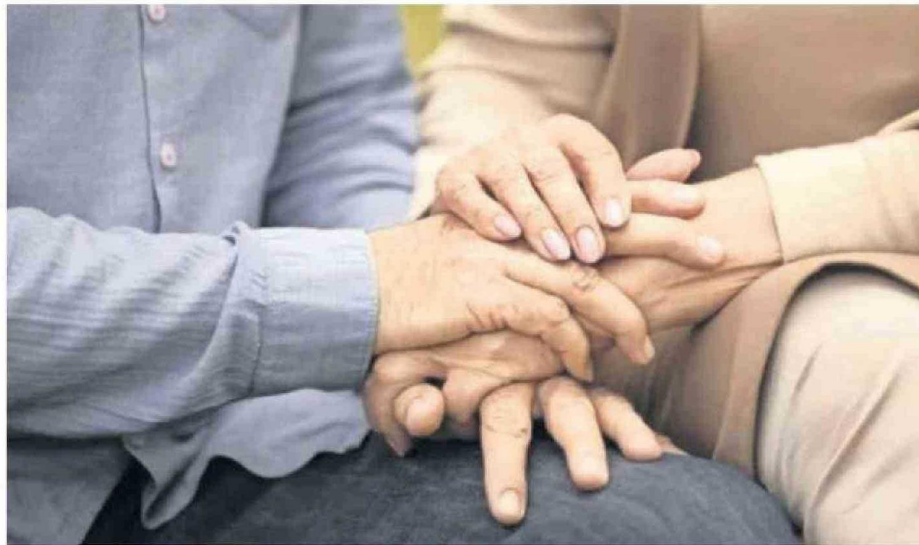
Los cuidados paliativos son una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Redacción / Fabiola Vega M.  
La Estrella

Como una herramienta fundamental es considerado por los profesionales de la salud los cuidados paliativos en la tercera edad para garantizar una buena calidad de vida, especialmente en aquellos pacientes que enfrentan enfermedades crónicas o terminales.

Y es que más allá de entregar una ayuda física, los cuidados paliativos también brindan apoyo emocional, social y espiritual tanto al paciente como a su familia o cuidadores, promoviendo una vida digna y significativa en una etapa compleja de la vida.

La doctora Daniela Rojas, Geriatra de Andes Salud, señaló que "los cuidados paliativos en personas mayores deben realizarse desde una perspectiva integral y personalizada en las necesidades de cada persona. "En esta etapa de la vida, es clave adaptar los cuidados a las necesidades específicas del paciente, considerando sus condiciones físicas, emociona-



LOS CUIDADOS PALIATIVOS SON IMPORTANTES PARA MEJORAR LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES.

les y sociales".

Rojas explicó que estos cuidados deben incluir medidas como el manejo adecuado del dolor, la administración adecuada de medicamentos, una nutrición balanceada y el acompañamiento constante por parte de profesionales de la salud y de los familiares o cuidadores.

"Este enfoque integral no solo busca aliviar el malestar físico y emocional, sino que también fomenta la autonomía, mejora la calidad de vida y promueve un mayor bienestar general en las personas mayores, involucrando a su entorno familiar y social; asegurando que se sientan valorados y apoyados en

cada etapa del proceso", dijo la doctora Rojas.

## CONSEJOS

Para lograr entregar un buen soporte emocional, la doctora resaltó la importancia de atender sus necesidades afectivas y fomentar su bienestar emocional, ya que a menudo, las personas mayores

enfrentan desafíos únicos, como la soledad, la pérdida de seres queridos o cambios en su estado de salud, por lo que ofrecerles un apoyo emocional adecuado puede marcar una gran diferencia en su calidad de vida.

Es así que una de las prácticas fundamentales es la escucha activa y que

se refiere a dedicar tiempo genuino para escuchar sin interrupciones ni juicios.

Otra clave es mostrar empatía. La doctora Rojas indicó que no se trata solo de decir "te entiendo", sino de demostrarlo a través de palabras y acciones.

"Por ejemplo, si expresan nostalgia por tiempos pasados, puede ser útil compartir recuerdos similares o simplemente acompañarlos en ese momento emocional sin intentar apresurar su superación", comentó.

Además, fomentar la comunicación creando espacios de diálogo abiertos y sinceros donde las personas mayores sientan confianza para expresarse sin temor a ser criticado es esencial.

Rojas también manifestó que hay que mantener contacto regular con las personas que están recibiendo cuidados paliativos. "Estar presente, ya sea de manera presencial, telefónica o virtual, es crucial para que las personas mayores sientan que tienen un sistema de apoyo constante", expresó. 🌟