

Guía familiar para el cuidado del adulto mayor, ISSSTE

Los derechos del adulto mayor se crearon para mejorar su calidad de vida y rescatar lo importante que son nuestros ancianos en la sociedad, de los cuales se puede aprender de su experiencia de vida.

En México, existe la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y los aspectos que aborda son:

- Una vida libre sin violencia.
- Respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual.
- Protección contra toda forma de explotación.
- Recibir protección.
- Vivir en entornos seguros, dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos y en donde puedan ejercer libremente sus derechos.
- Recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial que los involucre, ya sea en calidad de agraviados, indiciados o sentenciados.
- Recibir el apoyo de las instituciones federales, estatales y municipales en el ejercicio y respeto de sus derechos.
- Recibir asesoría jurídica en forma gratuita en los procedimientos administrativos o judiciales en que sea parte, y contar con un representante legal cuando lo considere necesario.
- Protección de su patrimonio personal y familiar y, cuando sea el caso, testar sin presiones ni violencia.
- Tener acceso a los satisfactores necesarios: alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.
- Tener acceso preferente a los servicios de salud.
- Recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como todo aquello que favorezca su cuidado personal.
- Recibir de manera preferente el derecho a la educación.
- Gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones, que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva, tanto tiempo como lo deseen.
- Recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal de Trabajo.
- Participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.
- Ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia.
- Ser sujetos de programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.
- Tener acceso a una casa hogar, albergue y otras alternativas de atención integral, si se encuentra en situación de riesgo o desamparo.
- Participar en la planeación integral del desarrollo social, a través de la formulación y aplicación de las decisiones que afectan directamente a su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio.
- Asociarse y conformar organizaciones de personas adultas.
- Participar en procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.
- Formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.

No es suficiente con conocer los derechos, hay que respetarlos y aplicarlos.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud del adulto mayor; com-

La versión completa de este artículo también está disponible en:

prende aspectos de participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Este concepto lo aplica la Organización Mundial de la Salud OMS con el lema *active again*, permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo de vida, para así tomar parte en la sociedad según sus necesidades, deseos y capacidades; a la vez que se les proporciona protección, seguridad y los cuidados adecuados cuando sean requeridos.

Cuando utilizamos el término *activo*, nos referimos a una participación continua en las actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. El adulto mayor que se retira del trabajo y los que están enfermos o viven situaciones de discapacidad, pueden perfectamente seguir contribuyendo activamente con sus familias, amigos, comunidades, etc.

A través del envejecimiento activo queremos ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todas las personas a medida que envejecen, incluidas las personas frágiles, discapacitadas o que necesiten asistencia.

El término *salud*, según la OMS, se refiere al bienestar físico, mental y social; por tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones entre salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física.

Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial para los individuos y para las autoridades gubernamentales responsables.

Las personas que no se han acostumbrado a la idea de llegar a ser adultos mayores deben responsabilizarse de cuidar de sí mismas para conservar en lo posible sus potencialidades, dignidad, independencia y participación social.

El envejecimiento es un fenómeno natural que cobra cada vez más importancia en el mundo; hay más personas envejecidas y habrá aún más, por lo que habremos de prepararnos para vivirlo en las mejores condiciones posibles.

Si ya hemos envejecido, hay una gran cantidad de cosas que pueden hacerse para mantenerse en buenas condiciones:

- Comer en forma variada y prudente, evitar excesos de grasa, sal y azúcares.
- Hacer ejercicios en la medida de las posibilidades.
- Mantener y procurar el contacto social, especialmente con la familia y amigos.
- Visitar al médico para controlar y prevenir problemas de salud, así como los riesgos que implican padecimientos como: hipertensión, diabetes, depresión, falta de memoria.
- Evitar el abuso de medicamentos.
- Eliminar el consumo de alcohol y tabaco, no son buenos para nadie.
- Intentar en la medida de lo posible no depender de los demás, hay que procurar desenvolverse en la vida con autonomía y tomar decisiones propias, expresar deseos y preferencias y hacerlas respetar.
- Atender las molestias que le aquejan, ya que pueden tener solución o, bien, alguna alternativa.
- Cuidar las finanzas, “las penas con pan son menos”.
- Continuar haciendo cosas que le gustan y le interesan; aunque su cuerpo haya envejecido, la vida sigue siendo interesante.
- Evitar pensar en sus problemas, “hay que ver hacia fuera” por los demás, por la sociedad.
- Ayudar a otros a envejecer bien.

DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR. DE LO NEGRO A LO BLANCO

La mayor parte de las actitudes de los adultos mayores no sólo son resultado del simple proceso biológico o psíquico del envejecimiento (cambios propios de la edad), de los factores genéticos (herencia) y extrínsecos (climáticos, contaminación ambiental, etc.), sino también se deben a que el individuo envejece en un grupo familiar y social concreto con sus normas culturales, alimentarias y religiosas.

En un sector de nuestra sociedad, los ancianos son considerados una carga debido a la falta de productividad económica, afecciones físicas o psíquicas invalidantes, pérdida del cónyuge, tendencia a la inactividad.

Actualmente, se observan cambios culturales que tienden a la mayor socialización de los mayores, poseen

muchos roles familiares (si se considera que un mismo hombre puede ser a la vez hijo, padre, abuelo y hasta bisabuelo) y también poseen muchos tipos de roles de amistad (incluso hay organismos no gubernamentales que los promueven como: clubes de abuelos, centros de jubilados).

Por eso, para dejar de ver todo negro y cultivar una verdadera actitud positiva se han propuesto 10 reglas de oro que, si se siguen al pie de la letra, harán una nueva persona:

1. Relájate y respira profundo

Si algo te salió mal o te sientes un poco depresivo, lo mejor que puedes hacer es relajarte y concentrarte en la respiración. Se ha comprobado que los métodos de relajación ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos, favorecen el control de las emociones y purifican el cuerpo.

2. Haz lo que piensas

Si piensas una cosa y terminas haciendo otra totalmente diferente, te sentirás inconforme contigo mismo. Trata de evitar las conductas contradictorias, sobre todo si no quieres que te invada un profundo sentimiento de fracaso existencial.

3. Aprende a ver el lado positivo de las cosas

Debes aprender que en la vida no todos los momentos son buenos, hay algunos peores que otros e, incluso, algunos son indeseables. La clave está en aceptar los hechos que son irremediables sin ningún tipo de frustración o enojo desmedido. Una reacción emotiva descontrolada o negativa para afrontar un momento duro en la vida es una clara muestra de debilidad y fracaso; al contrario, la serenidad, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentar con éxito lo que te toca vivir.

4. Evita las comparaciones

Para cultivar una actividad positiva nada mejor que ser uno mismo. Las comparaciones y las idealizaciones de cómo deberías de ser tú y de cómo deberían ser las cosas son muy perjudiciales para tu salud mental y tu autoestima. La frustración y la envidia que se genera

al ver en otros lo que uno quiere ser son pensamientos altamente negativos que debes aprender a controlar para evitar sentirte deprimido. Lo mejor es aceptarte tal cual eres y tratar de cambiar las cosas que te molestan de ti mismo y dejar de lado las comparaciones, pues cada persona es única.

5. Vive el presente

Si piensas continuamente en lo que debes o puedes hacer en el futuro, te pierdes de vivir el presente. Además, este tipo de pensamientos alimentan la ansiedad y las preocupaciones y no te permiten disfrutar de los pequeños momentos que te da la vida. Para dejar de divagar y angustiarte por lo que todavía no sucede, nada mejor que centrar todos tus sentidos en el aquí y ahora, sin abandonar los sueños y los proyectos.

6. Olvídate de los detalles

La obsesión por la perfección únicamente puede conducirte a la desilusión. Pues no todo es tan perfecto como siempre pretendes que sea, la vida está llena de pequeños detalles que la hacen encantadora y única. Si deseas que todo esté de acuerdo con tu esquema de valores, te pasarás todo el tiempo tratando de acomodar esos detalles para que se vean perfectos, pero le quitarán el sabor de disfrutar las cosas tal cual se presentan. Busca un equilibrio y deja de lado el exceso de perfeccionismo, te sentirás mejor.

7. Mueve el cuerpo

Pasa cuanto antes a la acción y permítele al cuerpo moverse con total libertad. Practica deporte, haz alguna actividad física, recrea tu mente a través del baile o de un paseo por el parque. De esta forma elevas tus concentraciones de adrenalina y serotonina, aumentas el optimismo y desechas los pensamientos negativos.

8. Cuida tu imagen

Verse bien es una manera de sentirse bien. El cuidado personal te hará sentir renovado y te ayudará a romper el círculo cerrado del pesimismo. Intenta cambiar de imagen regularmente y no dudes en arreglarte cada vez que sales de tu casa. Asimismo, evita el encierro, esto te obligará a modificar tu aspecto.

9. Presta atención a los demás

Creerte el centro del universo sólo alimentará las obsesiones que tienes por ti mismo. Poco a poco, comienza a centrarte en los demás y recuerda que ayudar al prójimo puede ayudarte a sentirte mejor y ser más positivo. Los problemas de los otros pueden hacerte tomar conciencia de que no todo lo que te pasa es tan grave.

10. Duerme plácidamente

Acostúmbrate a mejorar tu calidad de sueño. Dormir bien es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Recuerda que un mal descanso incide directamente en tu humor, te hace sentir cansado e irritable y, sobre todo, no te ayuda a cambiar la actitud.