

Ayudar a los familiares cuando envejecen puede ser gratificante

Por Teddi Dineley Johnson

Hace mucho mucho tiempo, sus padres revoloteaban dudosos a su alrededor cuando intentaba dar sus primeros pasos tambaleantes. Ahora, usted permanece cerca cuando ellos dan sus propios pasos tambaleantes con sus andadores y bastones.

Si usted brinda cuidados a un familiar anciano, ciertamente no está solo. Según un informe realizado por la Alianza Nacional para el Cuidado (National Alliance for Caregiving) y la Asociación de Estadounidenses Jubilados (Association of American Retired Persons, AARP), aproximadamente 44 millones de personas en los Estados Unidos brindan cuidados de forma gratuita a un familiar, amigo o vecino. Y la mitad de las personas a cargo del cuidado también trabajan fuera de su hogar.

En el pasado, las personas a cargo del cuidado eran señoras de edad media que también tenían otras responsabilidades, como llevar a un adolescente a la práctica de fútbol y mejorar una presentación en el tablero de anuncios. Actualmente, los estudios demuestran que los hombres están participando cada vez más. De hecho, más del 40 por ciento de las personas a cargo del cuidado actualmente son hombres.

“Casi todo el mundo está a cargo del cuidado de alguien; o lo estaba en el pasado, está actualmente o lo estará en el futuro,” dice

la Dra. Marie A. Bernard, subdirectora del Instituto Nacional de la Tercera Edad (National Institute on Aging).

Idealmente, los hijos adultos deben plantear el tema de planificar el futuro cuando sus padres, abuelos, tíos, tías u otros familiares mayores aún están saludables.

“Es una conversación difícil de iniciar, y muchos padres prefieren no hablar sobre eso,” comentó la Dra. Bernard.

Si los padres no pueden tomar esa decisión, es de esperar que el hijo adulto que los cuida haya tenido una relación lo suficientemente sólida antes de que sus padres enfermaran como para poder actuar en representación de ellos, “al hacer lo que sus padres hubieran querido,” dice la Dra. Bernard.

“Todo hijo adulto debe tener una conversación con sus padres cuando ellos están sanos,” agregó.

Los proveedores de atención médica recomiendan extender un poder para cuestiones de atención médica e instrucciones anticipadas cuando los familiares aún están saludables para poder tomar buenas decisiones.

Un poder para cuestiones de atención médica es un documento mediante el cual usted designa a una persona en quien confía para que lo represente en el caso de que usted no pueda tomar sus propias decisiones. Las instrucciones anticipadas abarcan indicaciones explícitas de cómo le gustaría que lo traten en caso de una posible enfermedad con peligro para la vida.



Brindar cuidados a la distancia

En el mundo actual, donde las personas están siempre “de paso,” posiblemente usted sea uno de los 7 millones de adultos en los Estados Unidos que actúa como encargado del cuidado a distancia de un familiar lejano que vive a una hora o más de distancia.

Cuando esté con su familiar, haga que su visita valga la pena. Revise la casa para buscar posibles peligros, como alfombras y barandillas sueltas o un desorden que pueda ser peligroso. Asegúrese de que haya una barra de agarre que su padre o madre pueda usar en la bañera y otra junto al inodoro. Coloque baterías nuevas en las alarmas de detección de humo y de monóxido de carbono. Y si es posible, sea un ángel durante su visita y brinde un descanso a los hermanos que viven cerca y llevan más de la carga diaria.



Fotos gentileza de iStockphoto

>> Cuando los padres son mayores, los hijos adultos posiblemente deban adaptarse al rol de personas a cargo del cuidado.

Cómo decidir quién hace qué cosa

Si tiene hermanos u otros familiares o amigos cerca que quieren ayudarlo, haga un plan de acción basado en las fortalezas y disponibilidades de cada uno. La persona que es habilidosa con el martillo, por ejemplo, puede realizar las reparaciones de rutina en el hogar. Alguien con tiempo libre durante el día puede ayudar con las compras, las citas con el médico y las salidas recreativas. Y no olvide incluir a los hijos adultos en las tareas de cuidados. Al ocuparse del abuelo y la abuela, la gente joven puede generar empatía y confianza en sí misma, y, a la vez, brindarle a usted un descanso necesario.

Cómo cuidarse

Brindar cuidados a un familiar mayor podría tenerlo de turno las 24 horas del día, lo que causará mucho estrés. Una característica común entre las personas encargadas del cuidado es desatender su propia salud mental y física. Dele delegue tareas y acepte ayuda. Tómese tiempo para descansar y renovarse. Comparta sus sentimientos con alguien, y haga que su salud sea una prioridad.

“Las personas encargadas del cuidado terminan enfermándose debido al estrés que implica brindar cuidados, y es por eso que esas personas deben aprovechar los grupos de ayuda y las oportunidades para tener un descanso, y así poder seguir siendo eficaces en su función de brindar cuidados,” explica la Dra. Bernard. “Tener un ser querido que ha desarrollado considerables debilidades físicas o cognitivas es todo un desafío y usted no debería sentir que está solo para afrontarlo. Hay muchas personas en la misma situación y aprovechar los recursos y grupos de ayuda puede ser muy efectivo.”

>> Para obtener más consejos sobre cómo brindar cuidados, visite www.nihseniorhealth.gov

Cómo encontrar el lado esperanzador

Cuidar a un familiar mayor puede ser una “interacción de afirmación y fortalecimiento para un hijo adulto,” según la Dra. Marie A. Bernard del Instituto Nacional de la Tercera Edad. La Dra. comentó que la situación también puede ser positiva.

“Es una excelente oportunidad para poder conocer mucho mejor a su madre, padre o tío,” dijo la Dra. Bernard. “Ellos tienen mucho para compartir y yo les recomendaría a las personas a cargo del cuidado que aprovecharan esos beneficios.”



 American Public Health Association