



Planeta Inclusión

Adultos Mayores

Esta claro que los adultos mayores no se clasifican dentro de la categoría de discapacidades, ya que la condición de ser adulto mayor no implica necesariamente tener una discapacidad.

Sin embargo, en ocasiones, ser un adulto mayor puede dar lugar a situaciones de discriminación, menosprecio, falta de empatía y escasa comprensión por parte de la sociedad.

¿Qué es ser un adulto mayor?

Les compartimos algunas de las frases que utilizaron adultos mayores cercanos a mi (Sara) para definir lo que para ellos es ser un adulto mayor:

“cronológicamente tener 60 años en adelante... un cambio que en mi caso noté disminución de energía, dolores en el cuerpo... todo es cuestión de adaptarse y vivir la vida como antes... disfrutas tu tiempo sin compromisos pues ya cumpliste una etapa...”

“ser viejo...”

“llegar a la vejez es un privilegio que nos da la vida...la vida es bella pero se va rápido... entre más pasa el tiempo, quiero quedarme pero somos de paso...”

“esto implica ser una persona con mis capacidades físicas y mentales en declive...significa ser responsable en mis cuidados...”

Consejos para:

ADULTOS MAYORES

- Mantenerse lo más activos posible dentro de sus posibilidades físicas y mentales
- Utilizar mucho la cabeza (crucigramas, sudokus, sopas de letras, lectura)
- Intentar hacerse cargo de lo máximo posible (quehaceres de la casa, responsabilidades con los nietos) dentro de sus posibilidades
- Llevar su vejez de la mano de un profesional (psicólogo)

FAMILIARES

- Adapten su lenguaje y comunicación a las necesidades de su adulto mayor
- Sean pacientes pero también exigentes con ellos, que se esfuercen en acordarse o realizar algunas cosas
- Ser agradecidos con nuestros adultos mayores, en la mayoría de los casos por ellos somos quienes somos

PROFESIONALES

- Seamos pacientes y expliquemos las cosas las veces que sean necesarias
- Tengamos un trato cercano y humano
- Adaptémonos a ellos, no ellos a nosotros

SOCIEDAD

- Ayudemos siempre que se nos necesite
- Seamos pacientes y comprensivos

¿Diagnóstico/tratamiento?

Ser adulto mayor no tiene porque significar recibir diagnósticos de ningún tipo, sin embargo, son edades en las que hay más riesgos de sufrir alguna enfermedad o bien adquirirla. Mucho dependerá del estilo de vida y antecedentes que cada adulto mayor tenga pero tampoco será algo definitivo.

Se pueden presentar condiciones tales como Alzheimer, Demencias, Deterioro Cognitivo. En estos casos será crucial llevar un tratamiento para **NO ELIMINAR** pero **ESTABILIZAR** todo lo posible la enfermedad.

Si como adulto mayor o familiar comienzan a notar conductas extrañas no duden en asistir con un profesional (neurólogo, geriatra, logopeda).

QUE NO HACER CON UN ADULTO MAYOR

- Menospreciarlo o pensar que no entiende las cosas
- Discriminarlo por ser un adulto mayor
- Excluirlo en las reuniones familiares por pensar que no “sigue la dinámica”
- No explicarle las cosas cuando no lo entiende a la primera
- Perder la esperanza cuando se le diagnostica alguna enfermedad neurodegenerativa
- Subestimar su experiencia y sus conocimientos
- Evitar ponerle límites porque “no los entiende” o “ya está grande”
- Dejar a un lado hábitos básicos de higiene personal porque “ya está grande”