

La atención a los mayores dependientes por parte de sus familiares es también una responsabilidad que merece un descanso, como cualquier trabajo. Por eso, al llegar el verano, muchas familias optan por dejar a sus mayores temporalmente en una residencia. Es una decisión difícil, pero puede conllevar beneficios para todos los miembros de la familia.

Descanso merecido para los cuidadores

Almudena Docavo

Hay muchas familias comprometidas con el cuidado de sus mayores, sobre todo cuando éstos ya no pueden valerse por sí mismos. Pero llega el verano y, con él, la necesidad de desconectar de la monotonía y las obligaciones en la medida de lo posible. Y la atención a los mayores puede llegar a ser una tarea que, aunque se hace desinteresadamente, agota a los cuidadores. Por esto, quien tiene a su cargo a una persona dependiente necesita descansar también de esta responsabilidad en la época estival, al menos de forma parcial.

El jefe de servicio de Geriátrica del Hospital Central de la Cruz Roja, Isidoro Ruipérez, explica como la «sobrecarga» del cuidador puede ser peligrosa, tanto para él como para el anciano al que atiende. Por eso «tras once meses de trabajo,

es necesario un descanso, por el bienestar de todos». Las opciones para conseguir ese merecido respiro son de carácter diverso. Una solución puede ser una estancia temporal, como de un mes o dos semanas, en un centro para mayores. De hecho, en la época estival hay un «aumento significativo de los ingresos de personas mayores». Ruipérez insiste en que esta decisión «no supone en absoluto un abandono, sino un complemento a los cuidados». La clave para que una estancia de este tipo resulte satisfactoria para una familia es que haya acuerdo entre la persona mayor y su cuidador. «En general, los ancianos entienden que sus descendientes tienen que descansar y, a veces, son ellos mismos los que proponen ingresar en una residencia temporal», asegura Ruipérez.

Otra pieza clave a la hora de tomar esta decisión, un paso difícil para algunas familias, es la elección del centro. Éste debe

La clave para que funcione una estancia temporal es que el mayor esté de acuerdo

dar cobertura a las atenciones que la persona mayor precise. Si está incapacitado o con un grado de consciencia mermado, hay que asegurarse de que ese centro tenga unos medios superiores. Si, por el contrario, hay consciencia plena, cobra importancia el ambiente que haya en la residencia, pues estará más cómodo si sus compañeros de estancia mantienen, también, las capacidades cognitivas.

Si las habilidades del anciano están mermadas es aconsejable «mantener la supervisión por parte de alguna persona conocida». Así lo afirma Luis Redondo, trabajador social de la Asociación

de Familiares de Enfermos de alzhéimer, quien aseguró que «normalmente es así, pues las familias están muy implicadas», al menos en el caso de quien acude a su asociación. Por eso, el lugar donde se encuentre el centro es también importante a la hora de elegirlo, pues es aconsejable que se encuentre cerca del supervisor, explica Redondo.

Sin embargo, aunque se halle el centro adecuado y haya un acuerdo entre dependiente y cuidador, queda el obstáculo económico por superar. Una residencia temporal puede costar en la capital española entre 1.800 y 2.300 euros al mes, una cantidad que no en todos los hogares se pueden permitir. «Hay que cuidar al cuidador», afirmó el jefe de servicio de la Cruz Roja, quien recalzó que «faltan ayudas para facilitar a los cuidadores disfrutar de estas vacaciones». Además, hay muchas diferencias entre las comunidades autónomas. «Los presupuestos para servicios sociales difieren mucho según el territorio, y las ayudas para el cuidado de los mayores no son una excepción», asegura Ruipérez.

Enfermos de alzhéimer

Las personas con esta enfermedad suelen ser muy reacias a salir de su entorno habitual, ya que es un cambio que les puede generar desorientación y angustia, y la decisión ha de ser tomada, a veces, de forma unilateral por sus descendientes, lo que resulta más doloroso. Lo impor-

tante es amortiguar esta ruptura de monotonía en la vida del enfermo, de tal forma que no suponga un cambio radical en su día a día, para darle seguridad.

En el entorno familiar, muchas veces es difícil tomar la decisión de ingresar a los ascendientes temporalmente en una residencia, pues es complicado tener garantías de que vayan a estar bien en un sitio ajeno al hogar. Por ello, si la experiencia del ingreso resulta satisfactoria, es habitual que la familia tome esa residencia de referencia en el caso de que se plantee una estancia permanente. De esta forma, la temporada que la persona dependiente pasa en el centro sirve para conocer la alternativa del entorno residencial. En cualquier caso, aunque los cuidados físicos y la manutención sean ofrecidos por el centro durante ese tiempo, la persona dependiente ha de seguir contando con la atención de sus más allegados en lo afectivo y lo emocional.

DIRECCIONES ÚTILES

Asociación para las Familias de Enfermos de Alzhéimer
Tlf.: 902 99 67 33

Cruz Roja. Personas Mayores
Tlf.: 902 22 22 92

Residencial Sanitas
Tlf.: 902 19 52 29

PREGUNTAS CON RESPUESTA



¿Disfrutan los nietos de la compañía de sus abuelos?

A pesar de todo, no siempre son los abuelos los que necesitan atención. Son muchos los padres que recurren a sus mayores cuando el trabajo les impide cuidar de los más pequeños durante sus vacaciones. Entonces, la época estival se convierte, para los más pequeños, en una gran oportunidad para pasar tiempo con sus abuelos. Paulino Castells, psiquiatra especializado en mayores, asegura que es muy benefi-

so para los más jóvenes «escuchar las batallitas de los abuelos y ver menos la televisión, pues ésa es la auténtica memoria histórica». Además, también les conviene escapar de la ciudad y conocer el entorno rural en el que muy a menudo viven sus ascendientes. Por otro lado, para los ancianos es «una enorme satisfacción compartir la vida diaria con sus nietos durante el verano», por lo que toda familia sale beneficiada.

25% de los españoles deja a sus hijos con los abuelos

37,8% de los que tienen entre 30 y 44 años lo hace

1 de cada 4 ancianos vive solo; más durante el verano



Un entorno amable es tan importante como la calidad de los cuidados que vaya a recibir el anciano en la residencia

¿Qué esperan los mayores de los talleres de actividades?



● BENEFICIOS

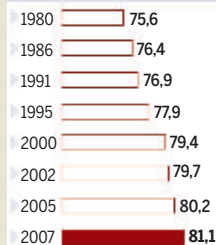
- 1 - Los mayores satisfacen sus ganas de aprender y desarrollan nuevas habilidades.
- 2 - Estas personas permanecen activas en la sociedad, lo que les proporciona bienestar.

En ocasiones, son los mayores los que deciden que quieren ocupar su tiempo libre con actividades. Así, lo que pretenden es permanecer activos y participativos en la sociedad. «Como ahora vivimos más años, tenemos más oportunidad de hacer cosas y desarrollar las cualidades que no hemos podido practicar antes», explica Pilar García, coordinadora del programa Envejecimiento Activo de la Cruz Roja. Hay diversas asociaciones que organizan talleres donde los mayores pueden hacer distintas actividades, como iniciarse en los idiomas, hacer ejercicio o aprender a navegar en la Red.

La esperanza de vida al nacer de los españoles, cada vez más alta

Esperanza de vida al nacer

(Ambos sexos)



Fuente: INE Infografía LA RAZÓN

BUZÓN DEL LECTOR

www.larazon.es

Mi hijo no se quiere ir de campamento, ¿debo obligarle?

Macarena Ruiz

En principio, no. Lo más importante es averiguar por qué no quiere ir de campamento; puede ser porque tiene problemas de socialización, o porque está muy protegido. Si se dan estos casos, los padres han de evaluar si ellos tienen algo que ver con su negativa. Pero también puede ser algo natural, como que no le

apetezca salir de su entorno, que quiera estar con sus amigos y familia o que no lo considere atractivo. Si no es una actitud patológica, como no querer salir nunca de casa, en cuyo caso hablaríamos de fobia, lo normal es que con doce años los chicos ya puedan decidir por sí mismos si quieren acudir o no.

RESPONDE: Isabel Menéndez Benavente, psicóloga de familia.