



LOS AÑOS no vienen solos

Cuando los padres envejecen, se presentan situaciones que ponen a prueba toda la estructura familiar. El tiempo, la paciencia y el dinero de cada uno pueden convertirse en factor de unión... o no.

TEXTO: CONSTANZA GECHTER



Está en las noticias, lo dicen en todo el mundo los estudiosos del tema: dentro de 50 años, en los pueblos más longevos las personas tendrán una esperanza de vida de un siglo. Año a año, la humanidad gana tres meses de vida y los adultos mayores aumentan en número. ¿Cuáles son los cambios que se presentan a esta edad? ¿Cómo influye la familia en el acompañamiento?

Cambio de roles

El tiempo pasa, y esos padres que de niños considerábamos los seres más fuertes del mundo y que todo lo sabían, dejan de serlo. Les llega la vejez y muchas veces, con ella, alguna enfermedad. Ahora les toca a los hijos asumir una adultez absoluta y hacerse cargo no sólo de sus hijos aún jóvenes, sino de sus padres, adultos mayores. Cuando éstos envejecen, los roles se invierten: aquellos padres fuertes, productivos económica y emocionalmente, independientes y sanos ya no son capaces de dar y hacer, y necesitan que sus hijos asuman tareas que, por la edad, ellos ya no pueden realizar.

Los cambios no se presentan en forma uniforme en todas las personas: en algunos el proceso es más rápido y bastante dramático, en otras es lento y menos significativo.

Este proceso puede ser muy angustiante para todos. Y las respuestas de los hijos, bien distintas dependiendo de la relación que existió durante toda la vida.

“Es doloroso para las familias encontrarse ante una persona que ya no es la que era, a lo que se suma el enfrentarse al propio proceso de envejecimiento”, dice el doctor **Enrique Laffaire**, de **En Casa**, institución que brinda servicios de internación domiciliaria. “A eso se añade un contexto muchas veces desfavorable, ya que todos tienen muchas ocupa-

ciones y quieren cuidar a los padres, pero no cuentan con las posibilidades físicas”, añade. Para acompañar al adulto mayor en esta fase, En Casa desarrolló un programa que brinda asistencia domiciliaria para mejorar su calidad de vida y fomentar su autonomía, al tiempo que alivia y simplifica la cotidianidad de sus familiares.

Entre cuatro paredes

Muchas veces los hijos viven lejos o fuera del país, los padres enviudan y pierden a sus viejos amigos y, así, parte de su red social. Si aún permanece en la casa grande familiar, el adulto mayor se limita a veces a un solo espacio, tal vez una habitación y la cocina. “Ante la falta de estímulo y una sobreprotección por parte de la familia, estos adultos se transforman en personas con cero autonomía”, asegura el doctor Laffaire.

“También pueden presentarse hechos que marquen un antes y un después en el manejo de la vida cotidiana: un simple resbalón o leve caída puede generar resistencia y temor a conectarse con el afuera temiendo nuevas situaciones de riesgo más graves”, destaca por su parte la licenciada

“Es doloroso para las familias encontrarse ante a una persona que ya no es la que era, a lo que se suma el enfrentarse al propio proceso de envejecimiento”

TELEASISTENCIA DOMICILIARIA

Seguir viviendo en sus casas es la opción que la mayoría de los adultos mayores prefiere en la medida en que un buen estado de salud y una vida social activa les permiten mantener su autonomía. Hoy existen distintas modalidades de acompañamiento en el hogar, como el sistema de teleasistencia domiciliaria, que combina un grado amigable de tecnología con un servicio de asistencia permanente a cargo de personal capacitado en el trato con adultos mayores, para la resolución de una emergencia o el cuidado de su salud. “Aunque permite resolver concretamente problemas en las personas mayores y ser una herramienta para la autonomía de las personas que viven solas, hemos pensado este servicio como una forma de dar respuesta y tranquilidad a toda la familia”, explica **Félix Safar**, uno de los directores de **Atempo**, servicio de teleasistencia domiciliaria implementado en la Argentina.

El sistema se basa en un dispositivo de manos libres conectado a la línea telefónica, que comunica directamente con el centro de atención y una pulsera que la persona lleva siempre puesta cuando está en casa y que cuenta con un pulsador que activa automáticamente la llamada.

“Hoy tengo la oportunidad concreta de devolver a mis padres tanto amor, no importa cuánto se nos complique la diaria. Hoy a ellos les toca cosechar”

M. Mercedes Olmedo, directora del servicio social de **Hirsch**, centro de excelencia para adultos mayores. “Estará en la red social y sus propias potencialidades que este mayor tenga la posibilidad de poder recuperar su autoestima, analizar en el entorno qué es necesario modificar para facilitar su mejor desempeño cotidiano y, por sobre todo, aceptar que éstas son modificaciones que deben hacerse para preservar su autonomía”, destaca.

Nietos, amigos y actividades

Para los ancianos, los avatares del tiempo los ponen a prueba: se cuestionan la identidad y se producen heridas en la autoestima. “Cuando la actividad laboral no está más, encontrar una nueva identidad se puede complicar mucho”, asegura **María Benavidez**, trabajadora social de En Casa. “El nuevo eje suele estar alrededor de los nietos, a quienes tienen mucho para dar, de los pares, o de alguna actividad que los conecte con el placer y la vida”, agrega.

La familia se convierte en una fuente de bienestar. Para ellos es muy importante el amor y la atención que les dan los hijos y los nietos, para sentir que siguen siendo una parte importante del núcleo familiar. ○

MÁS INFORMACIÓN

En Casa

www.internaciondomiciliaria.org
0800-666-0042

Hirsch

www.hirsch.org.ar
0810-444-7724 ext. 127

Atempo

www.atemponet.com
0810-122-2836

SE ENVEJECE COMO SE HA VIVIDO

Llega mejor a la vejez quien es capaz de enfrentarse a sus propias limitaciones y puede implementar recursos para encontrar una salida creativa frente al desamparo que a todos nos atraviesa.

Ante el envejecimiento, una persona puede:

1) **LAMENTARSE ANTE EL PASO DEL TIEMPO**, sosteniendo que “todo lo pasado fue mejor” y, en algunos casos, con una dependencia total de los otros.

2) **NEGAR EL PASO DEL TIEMPO**, realizando una elaboración patológica de los duelos.

“Yo no necesito a nadie”, “no me pongo los lentes porque me avejentan”, “no uso bastón porque me hace viejo”. Al no aceptar su propio envejecimiento, no pueden poner en marcha los mecanismos de autocuidado y, entonces, se colocan en situación de riesgo.

3) **PROCESAR SUS PÉRDIDAS**, elaborando adecuadamente sus duelos, implementando mecanismos de autocuidado y pudiendo elaborar un proyecto diario de vida.

El trabajo preventivo en la vejez permitirá anticipar a edades más tempranas la posibilidad de la elaboración del envejecimiento gradual. Son cuestiones que el ser humano debe revisar a lo largo de toda su vida. Se envejece como se ha vivido. El problema no es la vejez, sino la actitud frente a ella.

(Fuente: Fundación CIAP, Centro de Investigación y Asesoramiento en Psicología)



Cómo lo vive la familia

ÉSTAS SON LAS HISTORIAS DE CECILIA P. Y CLARISA O., DOS MUJERES COMO OTRAS QUE VIVEN DE DISTINTAS MANERAS EL ENVEJECIMIENTO DE SUS PADRES, A LOS QUE SE SUMA LA ENFERMEDAD.

“Mi papá, de 82, tiene afasia (dificultad para hablar) desde hace catorce años como consecuencia de un accidente cerebro vascular (ACV). Pero, gracias a su enorme empuje y ganas de salir adelante que caracterizaron siempre su forma de ser, pudo reeducarse y vivir una vida bastante plena a pesar de sus secuelas. En cuanto a mamá, de 78, comenzamos hace un año a notar ciertos aspectos en su comportamiento que operaron como alarmas. Olvidaba pagar las cuentas de las que se había hecho cargo toda la vida, buscaba las recetas para cocinar cosas elementales como un arroz blanco cuando siempre había sido una excelente cocinera, y uno de los episodios que más nos alertaron fue cuando una noche, siendo las cuatro de la mañana, llamó a una sobrina para saludarla, ya que estaba convencida de que eran las cuatro de la tarde.

Se le ha diagnosticado demencia senil y se encuentra en una “zona gris” de la enfermedad. Desde ya, no está sana, pero sigue absolutamente consciente del lugar en que se encuentra y de sus cosas. No nos ha pasado, al menos aún, que desconozca a sus seres queridos. Pero todo esto está mechado por sus episodios de demencia que han modificado radicalmente su vida y la de mi padre. Por ejemplo, se viste y desviste muchísimas veces en el día poniéndose la ropa de cualquier manera. Otros días se levanta tempranísimo y se queda vestida –campera y cartera incluidas– junto a la puerta esperando para salir a tomar el té con sus amigas cuando en realidad son las 6 de la mañana. También ha ocurrido que durante la noche se quede parada junto a la puerta de servicio aguardando a que llegue la mucama.

Hoy mis padres continúan viviendo en su casa, pero no pueden vivir más solos. A mí y a mis hermanos nos ha costado mucho que nuestros padres comprendieran la necesidad de tener una persona permanentemente con ellos. Mi papá es hoy quien está en el día a

día de las modificaciones en la conducta de mi madre, ya que es quien vive con ella. Pero los tres hijos nos hacemos cargo de esta nueva realidad de distintas formas, tanto en ayuda económica como afectiva. Hemos establecido días de visita fijos para que todos las semanas alguno de los tres pase a visitarlos o les arme un programa los fines de semana. Es notorio cuánto más necesitan de nuestra presencia en estos momentos. El saberse queridos, el saber que estamos pendientes y preocupados por ellos los hace sentirse contenidos.

Creo que todos en algún momento de nuestra vida pensamos cómo será nuestra vejez y, lo que es más triste, si será solitaria. Hoy estoy segura de que papá y mamá no se sienten solos a pesar de que ninguno de sus hijos vive con ellos, ya que estamos acompañándolos en todo sentido.

Siempre he tomado la vejez de mis padres con naturalidad, como una etapa inevitable que tanto ellos como sus hijos debemos llevar con la mayor alegría posible. Desde ya que no es lo mismo verlos viejitos a que, además, estén enfermos. Esto es realmente triste, pero lo vivo con serenidad. Mis padres han tenido una vida feliz, con amor, con salud en todos los miembros de la familia, con un pasar económico sin mayores preocupaciones... toda mi familia fue “tocada por la varita mágica de Dios”. Es la primera vez, además del ACV de mi papá, que nos toca vivir momentos duros.

Mis padres me han demostrado que, tanto yo como mis hermanos, somos el centro de su existencia. Hoy tengo la oportunidad concreta de devolver tanto amor, no importa cuánto se nos complique la diaria. Hoy a ellos les toca cosechar”.

La historia de Clarisa es muy distinta...

El diagnóstico de mi mamá es Mal de Pick, un tipo de demencia senil. La enfermedad es progresiva y no tiene cura. ¿Cuál fue la primera señal? Empezó a haber cambios en su comportamiento. Al principio pasaba por algo gracioso, uno decía “qué personaje”, “mamá es medio excéntrica”. Estaba desinhibida: empezó a usar malas palabras, hacía

chistes de doble sentido a pesar de ser muy tímida. Empezó a comprar en forma compulsiva, cualquier cosa que estuviera barata, en oferta, y compraba mucho por si acaso. Acumulaba en el departamento, había paquetes por toda la casa, hasta en el *toilette*, en el *palier*, en la cocina. Su cuarto parecía un campamento de gitanos, bolsas por todos lados. Todo fue lento y progresivo y no nos dábamos cuenta. Tenía una necesidad de estar permanentemente ocupada, quería estar siempre acompañada y haciendo algo.

¿Cómo afectó esto a la familia? Todos empezaron a echarle la culpa al otro por su enfermedad. Una familia con muchos problemas que se deben haber originado hace muchísimos años, pero con padres que nunca supieron detectarlos ni resolverlos. El resultado es una familia dividida. Yo no me veo con mis hermanas, a mi padre casi nada, a mamá la traigo a comer a casa una vez por semana y paso a verla un rato cuando puedo.

Económicamente se hace cargo mi hermana. Hay un circo permanente de enfermeras, turno día, turno noche y otra los fines de semana, y además una mucama. Y todo lo que esto significa: los problemas entre ellas, los cambios de personal porque una dice algo de la otra, o porque mamá dice algo. Es todo muy confuso, una verdadera locura.

Hay semanas que yo no estoy bien y trato de no ir porque a veces me afecta demasiado, me deprimó mucho y después traigo todo esto a casa. Así que tuve que ser más cerebral, y sin abandonarla, a veces abrirme un poco.

Y mi padre está tan viejo. Por un lado, me da lástima y, por otro, me mantengo lejos. Porque sé que durante su vida no hizo mucho para que las cosas terminaran de manera diferente. Alguien como mi madre, hipersensible y de carácter débil, hubiera necesitado una persona que estuviera más atenta, alguien más compañero, más generoso con su tiempo. El no fue nada de eso. No supo, no pudo, no sé. Solo sé que la enfermedad de mamá terminó de destruir esta familia.