



Razones para cuidar a tu adulto mayor en casa



Cuidar al ser querido en casa es más benéfico para su calidad de vida, pero es importante tener en cuenta ciertos factores para llevar a cabo este cuidado.





Importancia de cuidar a un adulto mayor en el hogar.

El proceso de envejecimiento no es fácil para quien lo atraviesa. Es una etapa de vulnerabilidad en términos de salud física y mental.

La Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile destaca que **el adulto mayor está expuesto a problemas como depresión, ansiedad, trastorno del sueño, adicciones y suicidio, entre otras situaciones.**

Por esto mismo, es fundamental que reciba la compañía y el cuidado que merece en el lugar donde se siente en total tranquilidad, que por lo general es el **hogar**.



"Beneficios del cuidado del adulto mayor en la calidez del hogar"

Aunque cuidar a alguien de la tercera edad en casa es una responsabilidad importante, tanto la persona que cuida como quien recibe la atención obtienen los siguientes beneficios

1.- Influye positivamente en la salud emocional.

Según el artículo “Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores, su relación con la Autoestima y la Autoeficacia”, **la autoestima del mayor se afecta a causa del sentimiento de rechazo y valoración negativa que siente hacia su situación.**

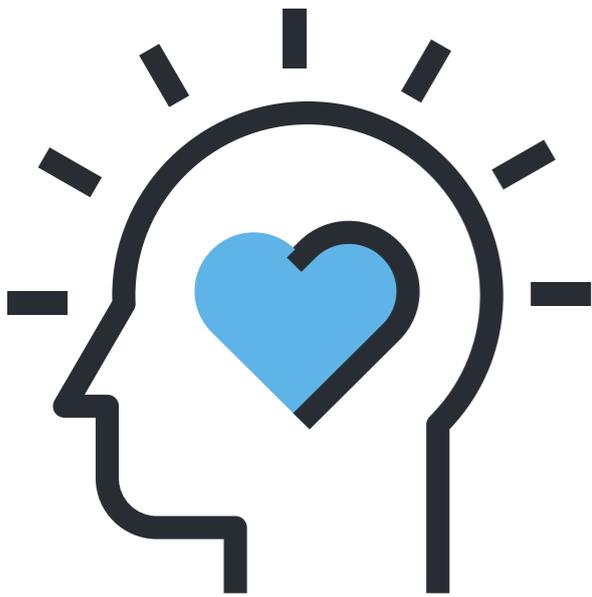


Jorge Domínguez, miembro de la Asociación de Psicoterapeutas de Quebec, argumenta que **cuando es un cuidado desde el seno familiar se evita que pierda el autoestima y sufra depresión**, ya que:

- Se involucra en actividades donde se siente necesario y no relegado.
- Percibe respeto y aprecio de quienes le importan.
- Disfruta la etapa que está viviendo más motivado.

2.- Genera más satisfacción.

La publicación “Chile y sus Mayores” sostiene que para una persona de la tercera edad **la familia es una institución altamente valorada** debido a que:



- Siente agrado cuando recibe su ayuda, le comparte su tiempo libre, le demuestra afecto y lo apoya en nuevos retos.
- Considera que la responsabilidad de sus cuidados debe recaer principalmente en esta.
- Prefiere ser apoyado por sus hijos antes situaciones de vulnerabilidad y dependencia.

3.- Evita sentimientos de soledad.

La **sensación de soledad y abandono desaparece en el adulto mayor** cuando se mantiene rodeado de sus seres queridos.



Robert Waldinger, Director del “Harvard Study of Adult Development”, concluye que los beneficios de mantener relaciones sociales estrechas conforme avanza la vida adulta son:

- Hace más feliz a la persona.
- Protege la salud del cuerpo.
- Aumenta los años de vida.

4.- Es más accesible para la economía personal y familiar.

Las **residencias tienen un costo elevado**, generalmente.

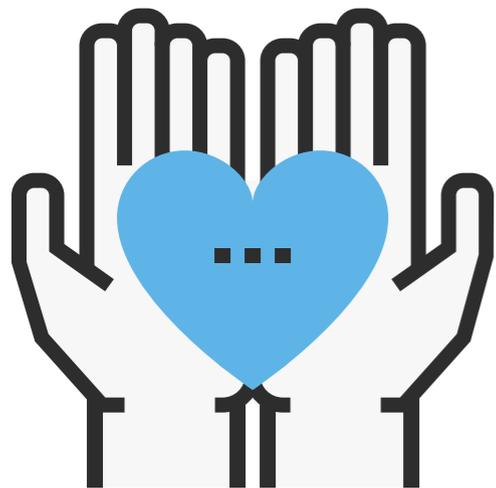
Un ejemplo de esta modalidad son los **edificios enfocados en la renta residencial para adultos mayores**, los cuales comprenden:



- Departamentos de aproximadamente 50 m².
- Sala de estar.
- Baño acondicionado.
- Servicios de enfermería, kinesiología, seguridad, sala de juegos y peluquerías.
- Medicamentos e insumos.

Generalmente, **el costo mensual a pagar por ocupante fluctúa entre los 40 y 90 UF**, según cálculos promedios realizados por el diario La Tercera.

5.- Entrega tranquilidad al ser querido.



El adulto mayor por lo general está en una situación vulnerable. Por eso **es importante que el acompañamiento que reciba sea de su entera confianza y en un entorno familiar**, algo que una residencia no brinda.

¿A ti cómo te gustaría vivir tu vejez? Ponte en su lugar y **fomenta su calidad de vida íntegra en casa.**

Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

<https://www.socgeriatria.cl/site/?p=33>

“Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores, su relación con la Autoestima y la Autoeficacia”.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532009000100004

Artículo de Jorge Domínguez.

<https://www.jorgedominguez.net/cuidar-la-salud-emocional-adultos-mayores/>

“Chile y sus Mayores”

http://adultomayor.uc.cl/docs/Libro_CHILE_Y_SUS_MAYORES_2016.pdf

Conferencia de Robert Waldinger.

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es#t-392106

“Residencias para adultos mayores: el incipiente segmento para la renta inmobiliaria que miran los inversionistas”.

<https://www.latercera.com/pulso-trader/noticia/residencias-adultos-mayores-nicho-renta-inmobiliaria-inversionistas/812126/>