

Claves para convivir con mayores

**Tercera edad . Representan el 23% de la población porteña
Repensar sus capacidades y sus necesidades permite lograr
una mejor convivencia, afirman especialistas**

"Si todas las edades tienen sus mitos, es en la tercera edad donde encontramos más mitos que en todas las demás: que los viejos no pueden aprender, que no pueden trabajar, que no tienen sexualidad y que lo peor que hay es convivir con un viejo", enumera el doctor Claudio García Pintos, doctor en psicología y profesor de la Universidad Católica Argentina (UCA).

"Pero ¿es difícil convivir con las personas mayores, o lo que es difícil es la convivencia en sí?", se pregunta García Pintos, que **propone repensar la tercera edad para despejar los mitos en torno a la convivencia con los mayores que, según muestra la Encuesta Nacional de Hogares 2008, representan el 23% de la población de la ciudad de Buenos Aires.**



"Contrariamente a lo que la cultura nos dice, que es una etapa de pérdidas, la vejez es una etapa de plenitudes: es la edad del dar -afirma-. Así como en la niñez la necesidad fundamental es recibir, porque se está constituyendo la personalidad, y en la adultez es compartir, ya que es la etapa de los proyectos, la tercera edad es la edad de dar. El viejo está lleno de vida, experiencia y sabiduría, y la necesidad que tiene es de vaciarse, de entregarse, de dar."

Basta con acercarse a los voluntariados y ver lo numerosa y productiva que es la participación de los mayores para corroborarlo, según propone García Pintos. "Si la familia comprende que dar es la necesidad primordial de una persona mayor, la convivencia podrá ser diferente."

Como cualquier otro integrante de la familia, la persona mayor también necesita participar de la familia. "Cuando hablamos a espaldas del abuelo; cuando comemos a distintas horas que él; cuando no le decimos lo que pasa (lo bueno y lo malo), le hacemos mal: él necesita sentirse parte de la familia", advierte.

Y como cualquier otro integrante de la familia, también puede participar de las tareas cotidianas. **"Hay un mito muy fuerte, y es que las personas mayores no tienen capacidad de trabajo, lo que es falso. En la familia hay que permitir y fomentar que los mayores tengan responsabilidades dentro del hogar: darles espacios para que puedan seguir desarrollando sus capacidades; promover que hagan cursos, que participen de voluntarios o en la parroquia"**, aconseja García Pintos.

Otra necesidad básica que no siempre es advertida es el respeto a la intimidad: "Las señoras mayores que tienen a un cuidador te dicen: «¿Sabe lo que es que venga alguien y meta la mano en el cajón de la ropa interior?». Es muy común que se trate a las personas mayores como si no tuvieran pudor o intimidad."



Cuidar a los que cuidan

Convivir con una persona mayor enferma y, en especial, ante distintas formas de deterioro cognitivo, como puede ser el Alzheimer u otras demencias, plantea un desafío extra: **"El desafío más grande es cuidar de una persona que cambia o que es diferente de la que era"**, afirma la licenciada Silvina Ambrosino, coordinadora de los talleres Cuidar a los que Cuidan, dirigidos a cuidadores de personas con trastornos de memoria.

"Lo que siempre les decimos a las personas que conviven con personas con trastornos cognitivos es que lo primero es cuidarse ellos mismos - cuenta-. Es un acto de responsabilidad, no de egoísmo: si yo no me cuido, ¿quién va a cuidar del paciente?"

"Y cuidarse empieza por aspectos tan básicos como comer bien, dormir bien, higienizarse y cuidar el aspecto personal", advierte Ambrosino. **"Es común que las personas que cuidan a una persona mayor enferma se propongan que ésta esté bañadita, comidita, prolijita... Pero se empiezan a olvidar de ellas mismas."**

"El arribo de la enfermedad, la llegada del diagnóstico de un deterioro cognitivo, tienen un efecto arrasador: es como un tsunami -asegura-. Entonces, uno tiene que pararse frente a la destrucción y reorganizarse en esa nueva realidad que le toca vivir."

Los grupos de cuidadores, como Cuidar a los que Cuidan, permiten hallar herramientas para hacer frente a esa nueva realidad. **"Al principio, uno cree que no va a poder, pero se puede cuidar, se puede estar con la familia y se puede ser feliz"**, concluye Ambrosino.

CLAVES

- **Escuchar.** "La primera necesidad de una persona mayor en la casa es ser recibida", afirma el doctor Claudio García Pintos. "Que te sientes un rato a su lado y la escuches. ¿Siempre cuenta lo mismo? Seguro debe de tener muchas otras cosas por decir: decile que te cuente otra cosa", aconseja.
- **Alentar.** "Con un buen trabajo de estimulación, la persona mayor puede no sólo no perder la memoria, sino mejorarla y continuar aprendiendo", dice García Pintos. Cursos, carreras universitarias, voluntariados, tareas del hogar... Son innumerables las actividades que puede realizar.
- **No sobreproteger.** "Los padres, cuando son grandes, no pasan a ser hijos: siguen siendo padres. No hay que caer en la sobreprotección porque eso es invalidante para ambos: uno se convierte en esclavo y el otro, en inválido."
- **Respetar la cultura.** "Hay que permitir que el viejo conserve su propia cultura: si iba a misa todos los domingos, ayudarlo a que siga yendo", da como ejemplo.

PARA AGENDAR

- **"Viejo es el viento: ¿cómo convivir con gente grande?"** Es el nombre de la charla abierta y gratuita que dará el doctor Claudio García Pintos el 3 de mayo, a las 19, en el Círculo Médico de Vicente López (Sarmiento 1755).
- Informes: (011) 4837-7570 fundacion@diagnosticomaipu.com.ar
- **Cuidar a los que cuidan.** Es el nombre de los talleres destinados a los cuidadores de pacientes con trastornos de memoria, que desde hace 4 años se realizan mensualmente en la sede de Novartis Argentina. Informes: <http://www.viviendomejor.com.ar/cuidaralosquecuidan>

Sebastián A. Ríos

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 24 de abril de 2010