



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Octubre es el mes de concienciación sobre la sensibilidad hacia las personas de edad avanzada.

¿Cómo amar a un/a adulto/a mayor?

Déjale **HABLAR**, porque hay en su pasado un tesoro lleno de verdad, belleza y bien. Déjale **VIVIR** entre lo que ha amado, porque sufre al sentir que le arrancamos pedazos de su vida.

Déjale **ENVEJECER** con el mismo paciente amor con que dejas crecer a tus hijos, porque todo es parte de la naturaleza.

Fragmento
Autor desconocido

El buen trato a los/as adultos/as mayores

Históricamente los roles estereotipados de género han designado a las mujeres la función del cuidado de la familia, independientemente de las otras tareas que tengan en su vida. Esta realidad es cada vez más evidente no solo con el cuidado de menores de edad, sino también con *adultos/as mayores*.

Perfil de las cuidadoras de adultos mayores

“... Cuando hablamos de personas que cuidan a familiares, definitivamente hay características particulares como el hecho de que **en su mayoría son mujeres mayores de 50 años** que en ocasiones tienen a su cargo el cuidado de nietos y de sus padres de mayor edad.”

Carmen Sánchez Salgado, Procuradora de Personas de Edad Avanzada
Primera Hora, junio 2018

- Una buena cuidadora (o también cuidador) se caracteriza por el sentido de responsabilidad y su amor para su ser querido.
- Las cuidadoras son más propensas a desarrollar complicaciones serias de salud y presentar altos niveles de estrés.



Recomendaciones para las cuidadoras (y cuidadores)

- Las cuidadoras tiene la responsabilidad de cuidar primero de sí mismas en todo momento para ser el mejor recurso de su ser querido.
- A continuación se presenta un resumen de las recomendaciones que ofrece AARP a las personas encargadas del cuidado de adultos mayores:
 - **Inicia una conversación** para conocer qué prefiere el adulto mayor y la familia, referente a su cuidado.
 - **Forma una red de apoyo**, identificando las personas que también tienen responsabilidades en el plan de cuidado.
 - **Elabora un plan** donde se identifique quiénes son los miembros disponibles, qué estarán haciendo y cuáles son sus responsabilidades.
 - **Busca apoyo profesional** en centros o agencias que ayuden a las cuidadoras.
 - **Revisa las condiciones de vivienda de tu familiar**, y las tuyas. Considera si es necesario realizar algunos cambios para facilitar el proceso de cuidado, como por ejemplo la instalación de pasamanos en los pasillos o en el baño.
 - **Autoevalúate** para que conozcas tus fortalezas y límites. Así sabrás cuándo es momento de pedir ayuda.
 - **Saca tiempo para ti**. Necesitas un respiro. Comparte con amistades y realiza alguna actividad de ocio.

Referencias:

AARP- Puerto Rico, Guía para Cuidadores
Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada
Organización Mundial de la Salud