

TERCERA EDAD Y AUTOCUIDADO

Ps. Carla C. Salinas Herrera

Chile está enfrentando el envejecimiento de su población, en la actualidad nos encontramos con una cifra cercana al 11% de personas sobre los 60 años. Este fenómeno se sustenta en la prolongación de la esperanza de vida y el descenso en los índices de natalidad registrados en las últimas décadas.

Entre las principales complicaciones que deben enfrentar los adultos mayores, se encuentran los problemas de salud; siendo la Salud Mental una de las áreas más vulnerables en esta etapa del ciclo vital.

A continuación abordaremos tres indicadores de salud mental vulnerable: ansiedad- depresión; trastorno del sueño y disminución de la memoria y algunas sugerencias de Autocuidado para retrasar su aparición o mitigar los efectos nocivos en su calidad de vida.

ANSIEDAD y DEPRESION

La sensación de preocupación permanente, de angustia y de tristeza, es muy frecuente en las personas de la tercera edad. El recuento y evaluación de lo vivido, el aislamiento y la sensación de soledad, el nido vacío, la autoimagen desvalida dada la pérdida de independencia y autonomía producto del deterioro del cuerpo y el organismo, las limitaciones económicas, etc.; son variables que fragilizan el estado emocional del adulto mayor.

Autocuidado

- Se recomienda realizar alguna actividad constante, con jornadas breves o trabajos voluntarios.
- Reconocer el tiempo libre como un recurso valioso para concretar aquellos planes, que por falta de tiempo, no pudo realizar antes.
- Realizar actividad física periódicamente.
- Reconocer el estrés y aprender a alejarse de situaciones que vulneren su ánimo.
- Valorar su experiencia y conciencia de las reales necesidades y motivaciones.
- Para evitar la soledad, se recomienda unirse a redes sociales, para compartir intereses, momentos e instancias recreativas, estableciendo lazos afectivos con sus pares.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los principales trastornos del sueño del adulto mayor son el insomnio y la apnea del sueño.

Para hacer un adecuado diagnóstico es importante recordar que los adultos mayores requieren de menos horas de sueño que un niño, y que tanto para la apnea como para el insomnio se pueden describir diversas causas y soluciones.

El insomnio puede originarse por dolores o molestias físicas; trastornos psicológicos; e incluso a causas ambientales como: el clima (frío o calor), la ingestión de café, alcohol u otros psicoestimulantes.

La apnea del sueño se debe generalmente a la obstrucción de la vía respiratoria, que trae como consecuencia el ronquido, la falta de oxígeno y la interrupción breve o parcial del sueño, que se hace poco reparador y provoca somnolencia diurna.

Autocuidado

- Mantener un peso adecuado, conforme su edad, talla y estatura.
- Evitar el consumo de alcohol y otros estimulantes como el café y el cigarrillo.
- Evitar el uso del TV en el dormitorio
- Evitar el consumo de fármacos que se alejen de tratamientos estrictamente controlados por el médico tratante.
- En caso de insomnio, suprimir la siesta.
- Hacer ejercicios y/ o haber realizado alguna actividad recreativa durante el día.
- Al terminar el día se sugiere una ducha de agua tibia antes de acostarse.

MEMORIA

La memoria es una función cognitiva que a medida avanzan los años, va perdiendo su calidad de manera paulatina. Sin embargo, existen factores de riesgos que aceleran este proceso degenerativo, entre los cuales contamos:

- Síntomas del ánimo: ansiedad y depresión.
- Fragilidad física: la desnutrición, la falla cardíaca o respiratoria, pueden repercutir sobre el funcionamiento cerebral.
- El consumo de alcohol y de algunos medicamentos pueden interferir con la atención y eventualmente, producir daño cerebral.
- Enfermedades cerebrales: Epilepsia, Alzheimer, lesiones vasculares o de otro tipo.

Autocuidado

- La actividad de la mente puede mejorar su memoria, estar interesado en hacer algo es bueno para el cerebro. Practique la lectura y la resolución de juegos de ingenio, por ej: puzzles, rompecabezas y sudoku.
- Busque nuevos intereses y evite la rutina.
- Se sugiere interactuar con otras personas, saber qué sucede en la vida de sus familiares y amigos, colaborar en las tareas de la casa, de la comunidad o de los nietos.
- Muchas veces es posible aprender o adquirir nuevas habilidades: seguir un curso, integrarse a un grupo de teatro, aprender jardinería o repostería.
- El buen estado general favorece al cerebro.
- Una agenda puede ayudar a compensar una pérdida de memoria leve.