

Cercanía y apoyo: fundamental para adultos mayores, señalan expertos



Fotografía: Valeria Flores

Brindar al **adulto mayor** un entorno donde se sienta cómodo, y sobre todo, con una **red de apoyo** que lo ayude a llevar una mejor calidad de vida, son factores determinantes para su **cuidado** en la actualidad.

Así lo compartieron en entrevista para CONECTA **Alba Serrano**, neuropsicóloga y profesora de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud; y **Abel Barragán**, director académico de la Residencia de Geriátrica del [Tec de Monterrey](#).

Según el [Instituto Nacional de Estadística y Geografía \(INEGI\)](#) en el país residen más de 15 millones de personas de 60 años o más; en el marco del “**Día del Adulto Mayor**” que se celebra el **28 de agosto** en México, se invita a conocer de qué manera generar un ambiente propicio para ellos.

Los especialistas del Tec señalaron que es importante que los adultos mayores puedan sentir la **tranquilidad** de que son **apoyados** por familiares, amistades o vecinos cercanos, con los que se van a sentir **acompañados y seguros**.

“Nos encontramos en una realidad donde los adultos mayores pueden ser más propensos a padecer depresión o ansiedad debido a las limitantes físicas, tecnológicas o de cualquier otro tipo.

“Por ello es importante motivar a los abuelitos a través de diversas actividades. Puede ser a través de ejercicios físicos y juegos que les permitan mantener una actividad mental activa”, aseguró Barragán.



width="708" loading="lazy"> **BRINDARLES SU LUGAR**

Un trato óptimo hacia el adulto mayor debe basarse en valores fundamentales como el **respeto, solidaridad y empatía**, esto promoverá el ambiente ideal de convivencia.

Para lograrlo, Alba Serrano recomienda hacer uso de la **terapia de reminiscencia** con la que ayudan al adulto mayor a **recordar situaciones del pasado positivas** para mantener un buen estado de ánimo.

*“Algo con lo que podemos ayudarlos es animarlos a sacar su **álbum de fotos** y que platicuen sobre esas memorias, sus primeros viajes, sus primeros nietos, etc.”*, explicó la doctora.

Es importante también que los adultos mayores puedan desempeñar un rol dentro del entorno donde viven, continuó, de esta manera se sienten **productivos en las actividades diarias** que desempeñan las familias.

“Hay casos en los que los abuelitos no están cerca de sus familias, así que una llamada por teléfono o video los ayuda mucho a que no se sientan aislados”, resaltó la experta.

Por su parte, el doctor Barragán recomienda tener los cuidados necesarios para mantener a los adultos mayores en un estado óptimo de salud, sobre todo, con la actual alerta sanitaria que los ubica en el grupo de personas vulnerables.

LAS CIFRAS DEL ADULTO MAYOR EN MÉXICO

15.4

MILLONES DE PERSONAS de 60 años o más residen en el país

1.7

MILLONES DE LOS MEXICANOS de la tercera edad viven solos

32.3

MILLONES serán de la tercera edad para el 2050

Fuente: Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (Enadid) 2018 del INEGI.

CONECTA

Las noticias del Tec

PROCURAR CUIDADOS ÓPTIMOS

Por ser un sector vulnerable de la población, los cuidados especiales que hay que brindarles los ayudarán a tener una mejor calidad de vida, por lo que los expertos invitan a tomar en cuenta recomendaciones para su bienestar.

*“El **ejercicio** en la tercera edad es básico para mantener la salud y con esto, a veces por el miedo, no quieren ni salir a la banqueta.*

“Pero lo ideal sería media hora diaria, pueden ser 3 periodos de 10 minutos”, compartió Abel Barragán.

Ser puntuales en todos sus cuidados es lo que añade el director académico de la Residencia de Geriátrica del Tec de Monterrey.

*“Desde la parte **biológica**, pues eventualmente tienen que comer bien, hacer ejercicio, tomar suficiente agua, de acuerdo con su estado de salud.*

*De lo que se trata es que cuiden todos los aspectos **mental, sociales y espirituales**, y como familia tenemos que estar en mucho contacto con ellos”, resaltó.*

MOTIVACIÓN QUE BRINDA ESPERANZA



Los doctores **ALBA SERRANO Y ABEL BARRAGÁN** especialistas del Tec de Monterrey en atención y cuidado del adulto mayor comparten algunos tips para generar entornos positivos:

- 1 PROPONERLE** que escoja una **tarea** que ayude al desarrollo de la familia dentro del hogar.
- 2 PREGUNTARLE** su **opinión de algunos temas familiares** como comida, estudios o decisiones que uno tenga que tomar.
- 3 VALORAR** las **cosas positivas** que tiene como persona en la actualidad.

width="900" loading="lazy">

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

<https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/tecnologia-facil-en-la-cuarentena-abuelitos-y-papas-amaran-esta-nota>