

## **MiResi propone un decálogo para mejorar el bienestar de las personas mayores**

**Los Abuelos son esas personas tan especiales que suponen una figura esencial en las familias. Ellos crean un vínculo único con los nietos y son portadores de sabiduría, amor, ternura y buenos consejos**

Los abuelos son un eje fundamental para hijos y nietos. Han sido y siguen siendo motor económico de la sociedad en momentos de crisis, cuidadores y educadores de los más pequeños, ofreciendo a los hijos la posibilidad de trabajar, algo que, sin su apoyo en muchas ocasiones no sería posible. Liberados de otras ocupaciones, los abuelos siempre están pendientes del bienestar de aquellos que les rodean, incluso cuando su propia salud es delicada. Son personas que dejan huella y que, sin dudarlo, muestran cada día su cariño y apoyo incondicional hacia los suyos.

En la actualidad, gracias a que los mayores ya están vacunados contra el Covid-19 y después de haber sido ejemplo para todos en el durísimo año que la sociedad mundial ha sufrido a causa de la pandemia, los niños pueden volver a pasar tiempo con sus abuelos, lo que sin duda está reactivando ese vínculo tan especial, abuelo-nieto, que dura toda la vida. Los abuelos son integradores en la familia y elemento indispensable en la vida de muchos niños y adultos.

Hacerse mayor forma parte de la vida, y todos los miembros de la familia tienen que aprender a convivir con el paso del tiempo. Es normal que la vejez vaya acompañada de ciertas limitaciones, tanto físicas como cognitivas, por lo que es muy importante cuidar de la salud de las personas mayores. De este modo, se les devuelven los cuidados que ellos

han prestado primero, durante su juventud, y se les proporciona el bienestar que se merecen.

10 Consejos para cuidar de los abuelos

miResi, la mayor red de residencias de calidad de España, y expertos en el bienestar de los mayores, propone un decálogo para el cuidado de personas mayores.

A continuación el decálogo elaborado por miResi para el cuidado de los abuelos. Hay tantos consejos como abuelos y familias en el mundo, pero si se tienen en cuenta estas recomendaciones básicas, el bienestar de los mayores estará mucho más cerca.

**Ser educado y respetuoso**

Es muy importante tratar a los abuelos con respeto y educación. A veces, las personas mayores pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez, o puede ser que tengan muchas dificultades para entender la conversación. Hay que tener paciencia con ellos. Su capacidad cognitiva se reduce con la edad, por lo que es normal que presenten este tipo de problemas.

Mantener un tono calmado, escucharles con paciencia y hacerles saber que se les quiere, es el primer paso para tratarles con integridad.

#### Pasar tiempo con ellos

La soledad es considerada la epidemia del siglo XXI, y se ha convertido en un grave problema de salud pública. Muchos abuelos y personas mayores sufren aislamiento social, lo que pone en riesgo su salud mental y puede acelerar la aparición de algún tipo de demencia.

Por ello, es esencial que pasar tiempo con ellos, y que ese tiempo sea de calidad. Se pueden realizar multitud de actividades con los abuelos, pasear, cocinar, ver películas o fotografías, etc. Los abuelos son personas que han vivido mucho, por lo que siempre es interesante preguntarles acerca de sus vidas. Tienen multitud de anécdotas, historias y consejos de los que aprender.

#### Ayudarles con las tareas diarias

Por lo general, con la edad, las personas empiezan a presentar dificultades de movilidad. Cada vez les cuesta más caminar, y pueden necesitar ayuda para realizar las tareas cotidianas. Por eso, contribuir a realizar las tareas del hogar, como la limpieza, la compra u ordenar la casa, es de gran valor. Así ellos pueden sentirse más cómodos y menos preocupados, y les encantará compartir tiempo con la familia.

También es importante el diálogo, que cuenten en qué manera se les puede ayudar para ser más eficaces con las tareas.

#### Apoyarles con sus proyectos

Ser mayor no significa no tener sueños, proyectos ni ambiciones. La vejez es el mejor momento para realizar todo aquello que no se ha podido llevar a cabo antes, ya que los abuelos gozan de mayor tiempo libre. Ellos pueden tener proyectos en los que trabajar, de modo que ayudarles les hará sentir queridos y apoyados.

Además, realizar sus proyectos hará que se mantengan activos, tanto física como mentalmente.

#### Cuidar su salud

A medida que los seres humanos se hacen mayores, la salud se va deteriorando, y pueden aparecer problemas de diferente índole. Es importante estar al tanto de la salud de los mayores, preguntarles cómo se encuentran y actuar de manera rápida en caso de que necesiten atención sanitaria. No hay que subestimar las dolencias de los mayores, ya que una patología simple puede ser mucho más grave en una persona de edad avanzada. A través del respeto, se debe asegurarse de su estado de salud para poder buscar una solución eficaz en caso de necesitarla.

Del mismo modo, como consecuencia del envejecimiento, muchos abuelos toman medicación contra algún tipo de dolencia. No está de más que se esté atento a sus tratamientos para que sigan las pautas correctamente.

### Generar un ambiente cómodo y seguro

Los mayores necesitan un entorno y un hogar que les haga sentir seguros. Para ello, probablemente será necesario modificar algunos aspectos de su domicilio, de manera que no encuentren dificultades ni barreras arquitectónicas que les impidan estar seguros.

Asimismo, si el mayor necesita algún tipo de ayuda técnica como bastón, silla de ruedas o andador, es muy importante que dispongan de ello para poder mantener su independencia y su autonomía durante el mayor tiempo posible.

### Promocionar el envejecimiento activo

El envejecimiento activo es clave para que la vejez sea una etapa donde poder seguir disfrutando de la vida social, familiar y personal de una forma sana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El objetivo del envejecimiento activo, por tanto, es mantener el mayor tiempo posible la máxima calidad y esperanza de vida de los mayores. Y, para ello, es necesario ayudarles a seguir pautas y actividades saludables que cuiden y velen por su salud.

### Mantener sus relaciones sociales

Para prevenir la soledad en las personas mayores, y preservar su salud mental, es necesario que los abuelos mantengan su red de relaciones, tanto familiares como de amistades. A través de la sociabilización se les puede ayudar a evitar la soledad y la tristeza, e incluso conseguir que conserven su independencia durante más tiempo.

Se les puede ayudar a organizar encuentros con otras personas, llevarles a reuniones sociales o incluso ayudarles a preparar una comida en casa con sus amigos de toda la vida. Además, si se les acompaña se sentirán queridos y felices por compartir esos momentos con sus familiares.

### Tener tiempo para descansar

Es normal que, en algunos momentos, los familiares que cuidan a los mayores se puedan sentir abrumados o cansados. Los abuelos son personas que demandan mucha atención y puede producir agotamiento mental. Por ello, es necesario que las personas que se ocupan de ellos descansen bien y dispongan de tiempo para cuidarse a sí mismo. De esta manera se garantiza su bienestar y el del mayor.

### Buscar ayuda si es necesaria

Hay ocasiones, en el que los abuelos empiezan a necesitar ayuda profesional, ya que en casa, los cuidados que se les pueden ofrecer, en ocasiones son limitados. Además, es posible que empiecen a aparecer patologías específicas como el Alzheimer, el Parkinson u otro tipo de demencias que conllevan unos cuidados específicos.

En estos casos es necesario buscar ayuda profesional que garantice el cuidado y el bienestar adecuado que los mayores necesitan. Existen diferentes tipos de ayudas y servicios para presarles los mejores cuidados, como la ayuda a domicilio, el centro de día o la residencia de mayores.

Buscar una residencia de mayores siempre es una buena opción cuando el hogar deja de ser un lugar seguro o cuando se necesitan cuidados asistenciales especiales o específicos. Las residencias para mayores tienen como objetivo de cuidar de la salud de las personas mayores y ofrecerles la mejor calidad de vida posible, así como de generar confianza a las familias y residentes.

**Datos de contacto:**

Javier Bravo  
606411053

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Personas Mayores](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>