



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

Las pérdidas y el dolor

Una pérdida puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común a medida que la gente envejece. Algunas de las pérdidas más comunes para las personas mayores son: la muerte de sus seres queridos, la pérdida del trabajo y el sueldo, la pérdida de la salud y la pérdida de la independencia. A veces, muchas pérdidas pueden ocurrir en un corto periodo de tiempo. Esto puede hacer que la persona mayor tenga mayor dificultad para superar cada pérdida.

El dolor es la respuesta emocional a una pérdida. Todas las personas se lamentan de diferentes maneras. Se supone que hay cinco emociones comúnmente relacionadas con el dolor. A continuación, hay una tabla con la definición y un ejemplo de cada emoción. Algunas personas pueden tener más de una. Otras personas pueden tener las cinco emociones. Estas emociones no ocurren en ningún orden específico.

Emoción	Cómo reacciona la persona	Lo que piensa una persona
La negación y el aislamiento	La persona no aceptará la pérdida. Se aleja de las actividades sociales y de la gente.	“Esto no puede estar pasando.”
La ira	La persona piensa que la pérdida no es justa. Se puede enojar por todo.	“¿Por qué a mí?” “¿Quién tiene la culpa?”
La negociación	La persona le pide a un ser superior que cambie lo ocurrido.	“Si haces que esto no ocurra, yo...”
La depresión	La persona puede estar triste todo el tiempo. Hay la posibilidad de que no pueda hacer las actividades diarias.	“¿Qué sentido tiene hacer cualquier cosa?”
La aceptación	La persona se siente más tranquila respecto a lo sucedido. Acepta la pérdida.	“Todavía me siento triste, pero todo saldrá bien.”

El dolor puede incluir síntomas físicos. Los siguientes son algunos de los síntomas más comunes:

- Tener dolor corporal, como dolor de cabeza y dolor de estómago
- Sentirse con poca energía, y no poder dormir
- Tener poco apetito
- Estar distraído u olvidadizo
- Tener dificultad para concentrarse
- Cambios en la espiritualidad

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Consejos que pueden ayudar a las personas mayores a superar una pérdida y a aliviar el dolor

A continuación, puede encontrar algunos consejos que pueden ayudar a las personas mayores durante este proceso.

- **Ayúdelos a que permanezcan conectados con amigos y familiares.** Pase tiempo con la persona. Pregúntele si quiere recibir visitas, por ejemplo, de los miembros de su comunidad religiosa. Sugiera que forme parte de un grupo de apoyo. Sugiera que sea voluntario en algo que le interese.
- **Escúchelos cuando se sientan preparados.** Deje que hablen abiertamente sobre cómo se sienten. No dé consejos. Escuche sin juzgar. No compare la experiencia de la persona con experiencias de otras personas. No compare los sentimientos de la persona con los de otras personas.
- **Sugiera que escriban cosas relacionadas con sus emociones.** A veces, escribir los pensamientos y las emociones puede disminuir su intensidad.
- **Participe en las actividades que le gustan a la persona.** Puede ser viajar, jugar a algo, salir a caminar o cocinar algo saludable con ellos.
- **Anímelos a que empiecen a hacer una nueva actividad u hobby.** Tal vez quieran aprender a dibujar, o a tocar un instrumento. Busque clases gratuitas o baratas, en centros de recreación comunitarios o centros para personas mayores.
- **Ayude a la persona con las tareas diarias,** tal y como, ir al supermercado o limpiar.
- **Programe horarios para hacer ejercicio.** Acompañe a la persona a dar una caminata o ir a nadar.
- **Si el dolor lo causa la muerte de un ser querido, honre al difunto.** Pregúntele a la persona si desea celebrar el cumpleaños del difunto, comer sus alimentos favoritos o hacer un libro de recuerdos.

El duelo puede ser largo. No hay una duración establecida. Y algunas personas no se recuperan. Está pendiente de cualquier señal de depresión o ansiedad como, por ejemplo, si la persona deja de cuidarse a sí misma, o comienza a hablar sobre la muerte con frecuencia. Si la persona muestra señales de depresión o ansiedad que empeoran con el paso del tiempo, consulte con un proveedor de atención médica o con un profesional de salud mental.

Si la pérdida es una muerte, los servicios de hospicio locales ofrecen grupos de apoyo, que ayudan a las personas durante el proceso de duelo. Conforme pasa el tiempo, la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor.

Recursos útiles

Las agencias locales de apoyo a los mayores tienen una lista completa con todos los grupos de apoyo locales relacionados con el dolor y la pérdida. Use el este buscador para el cuidado de adultos mayores, Eldercare Locator para buscar una agencia local. www.eldercare.acl.gov o 1-800-677-1116

Escrito por: Lillian Mees, LMSW and Charisse Radnothy, LMSW, Banner University Medical Center

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores
Editado por un equipo interprofesional del Center on Aging de la Universidad de Arizona