



# EVITANDO LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

El tiempo pasa inexorablemente y aquel Superman que nos hacía volar con sus fuertes brazos, y aquella Supermamá que aseguraba que no falte comida en la mesa y practicaba el tiro al blanco con sus chancas van pintando canas; sus movimientos son más lentos y van olvidando cosas. Ante esta situación la gran mayoría, de hijos o familiares cercanos, opta por traerlos a casa o vivir con ellos para poder atenderlos mejor, pero la convivencia y el cuidado exige muchas cosas, siendo muy importante evitar que nuestros Adultos Mayores (AM) caigan en un estado de desmotivación. Por ello, pensamos que el cuidado es integral y que estos puntos a observar en su conjunto ayudarían a que puedan vivir con bienestar:

**Quitar la pasividad.** Es importante que el AM se encuentre activo según su condición. Con esto no pretendemos que corra la maratón de Tokio; pero que salga todos los días a caminar o realizar alguna rutina física que no lo agote ni lesione. Ayudar en las actividades comunes en casa como cocinar o limpiar ayuda, pero sin restringirse sólo a ello.

**El mayor enemigo es el sedentarismo.** Tener en cuenta que pasarse horas sentado viendo televisión va a acelerar su pérdida de masa muscular y más que un descanso es una pérdida de tiempo. Organiza rutinas en su día para que se sienta más seguro.

**Alimentación.** Ser AM no significa el fin de los gustitos o el inicio de comidas insípidas o desagradables. Si bien ya no está para tomarse un litro de limonada en el almuerzo, con la supervisión del médico puede darse sus gustitos de manera periódica.

**Medicinas.** Es importante establecer la costumbre de tomar los medicamentos a la misma hora debido a que el adelanto o retraso de la dosis hace que al cuerpo le falte o exceda el fármaco generando alteraciones en su organismo.

**Retos mentales.** Mantener ocupada la mente es importante porque no da espacio a pensamientos negativos. Por ello, afilar el lápiz y hacerle frente al crucigrama, al sudoku o la sopa de letras es el reto; o en su defecto, pintar mandalas es una buena forma de mantener el trazo y el buen gusto. Asimismo, al observar el decrecimiento de sus habilidades mentales son señales a indicar al médico para una revisión de su estado mental.

**Actitud optimista.** Tener un propósito en la vida es la base del "Ikigai". Al llegar a la madurez de la vida, el propósito del AM puede que haya sido resuelto (hijos realizados, propiedades o una pensión debida, etc.), o al revés, siente que el tiempo le quedó corto y no pudo cumplir con sus aspiraciones. Este momento de insatisfacción o de vacío es perjudicial para la salud del AM. Por ello, ayudarle a fijarse nuevas metas o satisfacciones pequeñas pero significativas inciden de manera adecuada en la persona.

**Espiritualidad.** En línea con lo anterior, acompañarle a practicar su fe asistiendo a su iglesia, le favorece en lograr y mantener la paz espiritual que hará más llevadero sus años dorados. Con el tiempo y la práctica logrará perdonarse a sí mismo y perdonar a los demás para liberarse y no cargar con culpas ni arrepentimientos.

**Mascota.** Para algunos AM, en su vida laboral no eran partidarios de criar mascotas por diferentes razones. Sin embargo, el hecho de dedicar su tiempo y sentirse responsables por la crianza y la vida de un pequeño animal favorece a su salud. Verás que poco a poco, la mascota se convierte en tema de conversación y pensamientos recurrente, no dando cabida a pensamientos negativos o recuerdos deprimentes.

**Contacto con amigos y familia.** No todo el mundo tiene la suerte de poder compartir momentos vitales con sus mayores, así que, si es tu caso, aprovéchalos: no van a estar siempre contigo. Procura que el tiempo que pases con ellos sea de calidad y comparte cuantas más cosas mejor.

**Nuevos grupos y actividades.** Es todo un reto tanto para el AM como para su familia que consiga salir de casa y asistir a un lugar municipal o privado donde tenga la oportunidad de realizar actividades con personas de su generación, lograr tener un amigo nuevo con quien conversar y compartir le sirve mucho para su estado mental.

Y ante todo, **MUCHA PACIENCIA.** No es fácil ayudar ni convivir con un AM, pero es satisfactorio al final de todo sentir que has compartido y convertido esta etapa en los mejores años de su vida. ■