

para cuidar a los que usted quiere

Para hablar sobre vida con independencia

A medida que los padres envejecen, es probable que consideren seriamente si deben seguir viviendo solos, a pesar de tener problemas de salud u otras inquietudes. Aunque los hijos adultos se preocupan con frecuencia por la condición de sus padres, es difícil identificar el momento en que los padres quieren, o necesitan, la ayuda de los hijos.

Para saber qué hacer es necesario hablar con ellos sobre su salud, sus finanzas y sus aptitudes cotidianas. Dado que tales temas pueden ser incómodos, tanto para los padres como para los hijos, muchas familias nunca discuten lo que debe hacerse para que los padres continúen viviendo con independencia, hasta que ocurre una crisis.

Lo que usted puede hacer

Por el bienestar de sus padres y por su propia tranquilidad, es importante conversar en familia respecto a permanecer en casa antes que se presenten problemas. Así, una encuesta de AARP encontró que la mayoría de padres se sienten mejor respecto de estas conversaciones cuando las cosas están bien, como parte de la planificación de su futuro. A

continuación, presentamos algunos consejos para iniciar una conversación de este tipo, para enfrentar la resistencia a tratar el tema, para hacer énfasis en lo más importante y para sostener una actitud positiva durante la conversación.

Cómo empezar la conversación

Para muchos hijos adultos, encontrar la manera apropiada de tocar el tema sobre la manera de vivir con independencia es un obstáculo serio. Algunos expertos en comunicación y envejecimiento sugieren lo siguiente para romper el hielo:

- **Haga saber a sus padres lo que usted necesita.**

Por ejemplo: “¿Qué tipo de ayuda desearían ustedes si no pudieran hacer todo por su cuenta y quisieran seguir viviendo en casa de manera segura?”

- **Comparta sus propias emociones sobre los cambios en la condición de sus padres y anímelos a hacer lo mismo.**

Por ejemplo: “Papá, yo sé que siempre has estado orgulloso de ser independiente. Me imagino que se te hace difícil pedir ayuda ¿cierto?”

Para hablar sobre **vida con independencia**

- **Toque el tema en forma indirecta**, relacionándolo con la experiencia de otra persona, o mencionando que lo leyó o lo vio en las noticias.
Por ejemplo: “Sé que estás tomando pastillas para la artritis, el corazón y el colesterol ¿Cómo sabes qué pastilla debes tomar y cuándo? ¿Te ayudaría tener una cajita para guardar pastillas como las que venden en las farmacias? Tienen compartimentos para cada día de la semana, de modo que puedes poner todas las pastillas al comienzo de la semana y saber si tomaste las que debes cada día.”
- **Esté atento a las ocasiones** que le presenten sus padres.
Por ejemplo: “Me dijiste que tenías problemas con la vista ¿Has ido al médico últimamente? ¿Cómo afecta a lo que haces a diario, por ejemplo, leer o conducir?”
- **Entregue a sus padres una lista de preguntas** o de inquietudes que usted tiene sobre su condición actual y futura y acuerde el momento de sentarse con ellos para discutirla (Tome en cuenta el tipo de relación que mantiene usted con sus padres antes de seguir esta sugerencia).

Para enfrentar resistencias

Es probable que sus padres no quieran tratar estos temas y de hecho, algún grado de oposición va a encontrar. Pueden rechazar la conversación con afirmaciones tajantes, o decirle a usted que se ocupe de sus propios asuntos ¿Debe usted ceder o insistir? Algunos profesionales le ofrecen los siguientes consejos:

- **Respete los sentimientos de sus padres** cuando está claro que quieren

evitar algún tema. Acaso usted quiera volverlo a intentar en otra ocasión, usando una aproximación distinta.

- **Contemple la posibilidad de insistir con el tema** si la salud o seguridad de sus padres está en riesgo. Ésta debe ser una decisión personal, que reconozca el derecho de sus padres a hacerse cargo de sus propias vidas. Otras situaciones críticas pueden hacer mayor su sensación de urgencia como, por ejemplo, gastos médicos que están consumiendo rápidamente una cuenta bancaria, o la negativa de sus padres a admitir la necesidad de preparar documentos legales críticos.
- **Actúe con firmeza, pero compasivamente**, si no puede evitar intervenir.
Por ejemplo: “Papá, tenemos que enfrentar la situación, no podemos seguir ignorándola.”
- **Involucre a otras personas**, tales como a otros miembros de la familia, o a un tercero que sus padres respeten. Puede convocar una reunión familiar donde todos presenten sus inquietudes y luego desarrollen un plan de acción específico que resuelva el problema y que sea aceptable para todos.
- **Averigüe sobre recursos disponibles en su comunidad** para ayudar a personas de edad avanzada a mantener la independencia como, por ejemplo, facilidades de transporte o cuidados de salud en el hogar. Luego, si queda claro que sus padres necesitan ayuda, estará preparado para analizar las diferentes opciones con ellos.

Para hacer énfasis en los asuntos clave

Lo primero que hay que tratar es la propia percepción de sus padres sobre sus necesidades actuales, sus inquietudes, sus preocupaciones sobre el futuro, sus expectativas y sus metas en la última etapa de sus vidas. Puede ser poco constructivo tratar de adivinar o asumir las preferencias y necesidades de sus padres. A pesar que cada situación es única, a continuación presentamos los principales asuntos que afectan a los padres de edad avanzada respecto a mantenerse independientes:

■ **Vivienda.**

Preguntas: ¿La casa donde viven sigue siendo la adecuada a sus necesidades? ¿Tienen problemas para usar la escalera, o prefieren una casa de un solo piso? ¿Presenta la casa algún peligro para la seguridad de sus padres que pueda ser neutralizado? ¿Realizar algunas modificaciones simples, facilitarían las cosas o las harían más cómodas? ¿Contemplan sus padres la posibilidad de mudarse?

■ **Actividades cotidianas.**

Preguntas: ¿Necesitan ayuda con las labores domésticas, tales como, limpieza, preparación de comidas, o el cuidado de la casa o el jardín? ¿Sus problemas de la vista interfieren con sus actividades diarias? ¿Pueden escuchar cuando tocan la puerta o cuando suena el teléfono?

■ **Transporte.**

Preguntas: ¿Pueden asistir a sus citas con el médico? ¿Conducir el automóvil se está haciendo cada vez más difícil? ¿Tienen un automóvil confiable para hacer sus compras, ir al

médico, a la iglesia y para visitar a la familia y a los amigos?

■ **Salud.**

Preguntas: ¿Qué problemas de salud tienen? ¿Sus recetas están al día? ¿Han ido donde el médico últimamente? ¿Qué les dijo el médico sobre su salud? ¿Revisó el médico las medicinas que toman para determinar posibles reacciones adversas? ¿Tienen dificultades para tomar sus medicamentos? ¿Pueden requerir alguna ayuda para recordar qué pastillas tienen que tomar y cuándo deben tomarlas? ¿Pueden pagar las medicinas que les receta el médico?

■ **Dinero.** Este tema es particularmente delicado cuando se discute entre hijos adultos y sus padres. Acaso quiera ser menos directo que en las preguntas que se muestra a continuación, dependiendo del grado de confianza que tenga con sus padres.

Preguntas: ¿Cuáles son sus deudas actuales y futuras? ¿Pueden cubrir sus necesidades? ¿Necesitan ayuda para conseguir beneficios del gobierno o de jubilación? ¿Puede ser útil conseguir asesoría en planificación financiera para que el dinero alcance? ¿Sus cheques del Seguro social y de jubilación se depositan directamente en su cuenta bancaria? ¿Toda su información financiera se encuentra en un solo sitio? ¿Tienen interés en obtener un ingreso adicional que provenga del valor acumulado de la casa? ¿Han pensado en el dinero que pueden necesitar, en el futuro, para pagar la ayuda que necesitarían para las actividades diarias que no van a poder hacer por su cuenta? ¿Tienen deudas que no pueden pagar?

■ Pagos por cuidado de salud.

Preguntas: ¿Qué tipo de seguro de salud tienen? ¿Medicare? ¿Medicaid? ¿Algún otro seguro, tal como póliza suplementaria de Medigap? ¿El seguro que tienen ha cubierto sus cuentas médicas hasta la fecha? ¿Tienen seguro de cuidado de largo plazo, o seguro de vida? ¿Han pagado sus primas de seguro y se encuentran al día? ¿Necesitan ayuda para llenar formularios, tales como los de reembolso? ¿Les han dicho que el seguro no va a cubrir algunas pruebas o tratamientos que el médico les ha recetado? ¿Tienen preguntas sobre Medicare o Medicaid?

Aunque no vaya a discutir todos estos temas en una sola oportunidad, es conveniente tenerlos en cuenta y tratarlos a medida que cambia la condición de sus padres. Acaso quiera preguntar a sus padres por los asuntos que les inquietan más.

Cómo mantener una actitud positiva

Aún en las familias más unidas, la comunicación con los padres requiere concentración y decisión. Para que la interacción sea positiva y productiva se puede actuar de varias maneras.

- **Comunique** sus inquietudes utilizando el “Yo”. “Yo siento”, “Yo necesito”, “Yo espero”, que son expresiones menos amenazantes que el

“Ustedes”.

Por ejemplo: “Me preocupa que vayan a tropezar al bajar la escalera. Puedo poner un foco de 100 vatios al pie de la escalera e instalar un pasamano. Eso hará que las escaleras sean más seguras para todos”. NO diga, “Subir las escaleras en las condiciones en que ustedes están es absurdo. Seguro que se van a tropezar.”

■ Evite el intercambio de roles.

Hablar con sus padres y ayudarlos a cubrir sus necesidades no significa que usted haga el papel de “padre” con ellos. Las interacciones más productivas se logran cuando los padres y los hijos adultos mantienen una relación de igualdad.

■ Permita que sus padres escojan lo que quieren hacer de sus vidas, aún si usted no está de acuerdo.

Sus padres tienen todo el derecho de tomar sus propias decisiones (mientras que no tengan trastornos cognitivos debido a la enfermedad de Alzheimer u otra demencia). Hacerse mayores no les priva de ese derecho. Aún si ellos toman alguna decisión que usted considera poco segura, eso no necesariamente significa que ya no son capaces de seguir viviendo con independencia. Usted debe imponerse ciertos límites respecto a intervenir, de modo que las decisiones de sus padres no arruinen su propia vida.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org