



FISIOTERAPIA
Salud & Bienestar



Cuidar a las personas que tenemos cerca es ley de vida, y una cadena que se pasa de unos a otros. Desde que nacemos cuidan de nosotros, y una vez nos hacemos mayores llega el momento en el que quizás necesitemos a otras personas para que **estén más atentas a nuestros cuidados**.

Manual Básico para el Cuidado de Personas Mayores



Esto no es algo malo, como ya he dicho, tan sólo es ley de vida.

En los siguientes enlaces repasamos diferentes **consejos que debemos tener en cuenta a la hora de cuidar de otras personas**, y veremos que también debemos cuidar de nosotros mismos.

Consejos básicos para el Cuidado de Ancianos y Personas Mayores

Consejos cuando Cuidas a una Persona Mayor

20 consejos que debemos tener en cuenta en el cuidado de personas mayores. Vivir con un anciano puede ser gratificante y podemos sentirnos muy útil y recompensados por su parte.

Vivir con una persona anciana tiene una recompensa única y puede conducir a retos que conciernen a todos. La paciencia, así- como la comprensión son necesarias.

Es posible que ellos puedan preferir ser autosuficientes, y, sin duda, no les gusta ser mandados u obligados a hacer cosas. Pero hay ocasiones, en las que ellos no son capaces de tener suficiente cuidado consigo mismos, o necesitan ayuda.

Pero siendo tú mismo y escuchándolos, siendo honesto respecto a tus propias limitaciones (ya sean limitaciones de tiempo, de aptitudes o de recursos), **tú puedes vivir feliz con una persona anciana, y ellos pueden vivir felices contigo.**

Aspectos a tener en cuenta al Vivir con una Persona Anciana

- 1 Define los límites con todos y cada uno de los que comparten un espacio de vida con vosotros, tanto físicos como mentales. No se debe invadir a nadie sin permiso.
- 2 **Aprende a aceptar las decisiones de la persona.** Es posible que no puedan recoger las cosas si las sueltan (límpialas bien después que ellos), tanto en la cocina como en el baño, y puede que se olviden de apagar los aparatos y luces, o de cerrar las puertas. No asuma que esa persona está actuando así- deliberada o desconsideradamente. Ofrécete a hacer cosas por ellos, si puedes, y espera a ver si lo que viste como una omisión, fue una cosa deliberada por su parte. Por ejemplo, pueden preferir tener una suave luz dada toda la noche en el pasillo.
- 3 **Distingue entre lo que se puede mejorar y lo que no puede ser mejorado en términos de salud, limitaciones funcionales y movilidad.** No pienses de antemano que a causa de su edad esta condición es normal, ya que hoy en día- muchas investigaciones demuestran que, no sólo se puede mantener una buena salud, y funcionar relativamente bien hasta el último año de vida, sino que incluso, se pueden mejorar algunas condiciones físicas y mentales, con la administración y verificación periódica de suplementos nutricionales metabólicos. Existe discriminación por razones de edad también a causa de la compasión, y no hay que caer en la trampa de pensar que “no hay nada que hacer”.
- 4 **Revisa los medicamentos con ellos (con su consentimiento).** Lista los medicamentos, así- como las advertencias por la interacción entre ellos, así- como las instrucciones para tomar los distintos medicamentos: ya sea tomarlos en ayunas, o tomarlos con los alimentos, etc.
- 5 **Observa los cambios de humor o de comportamiento.** A menudo, las personas mayores no reconocen que algo les molesta, o que están con dolor, no pueden

dormir, o que tienen problemas para comer, y estas causas pueden ser indicaciones de que se debe buscar ayuda médica profesional.

- 6 Mantén la casa organizada y despejada,** especialmente en las situaciones en que la persona tenga limitada su movilidad, que utilice un andador, una silla de ruedas, u otra ayuda de movilidad, o que su visión sea deficiente. Hablen acerca de la instalación de ayudas para la movilidad (si está dentro de sus posibilidades) y si la persona puede utilizarlas. Esto puede incluir barras en el baño y la bañera, un asiento en la ducha, o una rampa para sillas de ruedas. Una alternativa que ahorra espacio en lugar de la rampa es un elevador eléctrico de sillas de ruedas.
- 7 Estate atento a la temperatura de la casa.** Las personas mayores pueden ser unas veces muy sensibles al frío, y otras veces, al calor.
- 8 Ten en cuenta las necesidades especiales en la dieta, la ingesta de sal, etc.** Las personas mayores tienen a menudo dietas restrictivas, y se ven tentados al igual que el resto de nosotros. El azúcar y la sal son dos alimentos que están a menudo limitados.
- 9 Ten respeto a esa persona y dale privacidad,** tanta como puedas. Ellos pueden necesitar ayuda con la higiene personal, y eso no es una cosa cómoda para cualquiera de nosotros, pero cuando sea posible, deberían tener la mayor privacidad y espacio personal, dentro de lo que podamos decir que se pueda permitir siendo prácticos.
- 10 Ten mucho cuidado con los estafadores y los defraudadores** que se aprovechan de las personas mayores. Esto incluye a los timadores, comerciantes y algunas personas que operan bajo el disfraz de pertenecer a organizaciones religiosas. No te ofendas si tu propia oferta de ayuda es puesta bajo control por otras personas.
- 11 Mantén cuidadosamente su documentación si no son capaces de hacerlo ellos.** Esto debería incluir donde está su familia o aquellas personas que ellos tengan especial interés, y cómo ponerse en contacto con ellos, la información médica de emergencia, registros bancarios, documentos de seguro, información comercial y otros si quieren que usted los cuide.
- 12 Ayuda a la persona (si eres capaz) a mantener sus necesidades básicas de aseo presentables.** A menudo las personas mayores no se pueden cortar las uñas, peinar o cepillar el pelo, o ponerse los zapatos y la corbata.
- 13 Sé respetuoso, cortés, y consciente de los sentimientos y las ideas de la persona.** Evita tratar a esa persona como un niño. Las personas mayores han experimentado la vida mucho más profundamente de lo que suele parecer. Hazles preguntas, aprende de sus experiencias, y anímalas a ser felices.

- 14 Apoya a la persona mayor a tener autonomía para tomar sus propias decisiones en la vida**, y no sustituir su propio juicio. Todo adulto tiene la capacidad de tomar por lo menos algunas decisiones, si no todas, a fin de ayudar a mejorar la capacidad de la persona a elegir y hacer lo máximo posible para sí mismo. No asuma que por el mero hecho ser de edad avanzada, la gente no puede manejar sus propios asuntos, incluso si usted no está de acuerdo con ellos.
- 15 Entiende los antecedentes socioeconómicos de la persona mayor**, y los importantes acontecimientos históricos que esa persona ha experimentado. Haber vivido sucesos como guerras, depresiones económicas, desastres y agitaciones políticas, debe de haber producido un gran impacto en una persona, sobre todo durante los años jóvenes de formación.

Consejos al vivir con mayores

- 1 Las personas mayores a menudo no están a gusto viajando, debido a la mala vista, baja resistencia, y la incontinencia – que puede ser fijada y mejorada-.
- 2 Existe una amplia gama de productos en el mercado, para ayudar a las personas mayores, frente a la vida cotidiana; pueden ser útiles algunas grandes publicaciones impresas, cintas de audio y CD's, teléfonos con altavoz, calentadores de pies... Pero siempre debemos preguntar lo que es apropiado y aceptable.
- 3 Hay que ser conscientes de que a veces es problemático hacer demasiado por ellos, y otras veces, hacer demasiado poco. Cualquier persona de edad, que todavía pueda caminar bastante bien, no debería permanecer sentada demasiado tiempo, ya que tanto los coágulos sanguíneos, como la disminución de la circulación en las extremidades, puede ser perjudicial para ellos.
- 4 Siempre que sea posible escucha las historias de una persona mayor. Sus experiencias de vida pueden enseñarte algo, o darte una nueva perspectiva.
- 5 Respeta sus peticiones de tomar un poco menos de lo que tú crees. No ayuda decirles que se “coman todo lo que puedan”. Simplemente déjelos comer lo que sea cómodo para ellos.

Avisos

Si la persona está tomando varios medicamentos, consulte con el farmacéutico sobre las interacciones medicamentosas y los efectos secundarios.

Este artículo es la traducción del correspondiente de inglés [How to Live with an Elderly Person](#)

Consejos en el cuidado de personas dependientes

Una persona dependiente no tiene porque necesitar ayuda en todo momentos. Debemos enseñarles y apoyarles a que hagan las tareas que aún pueden realizar.

¿Estás **cuidando a personas** que por algún motivo no son 100% independientes?

¿Vives con una persona mayor que necesita ayuda?

Ya os dimos unos consejos para vivir con una persona anciana y que todo sea más fácil. Hoy os traemos una serie de **consejos** generales a la hora de **ayudar a una persona dependiente**:

Estimúlela a que sea independiente.

Sea la persona que ayuda en vez de la persona que hace. Aún cuando usted pueda hacer las cosas mejor o más rápido, motive a la persona a usar las habilidades que le quedan, puesto que las habilidades que no se usan se pierden.

El cuidado personal (vestirse, bañarse, comer, usar el baño) es personal.

Todos hacemos estas actividades de forma diferente. Trate de usar las mismas rutinas a las cuales la persona está acostumbrada.

Sea flexible con la persona que cuida

La persona podría no necesitar bañarse todos los días. Quizás prefieran varios refrigerios pequeños en vez de tres comidas grandes al día.

Divida las tareas en pequeños pasos.

Si no se puede afeitar solo porque sus manos no están firmes, deje que él se aplique y se lave la espuma.

Busque utensilios que aumenten la independencia.

Unas pinzas de largo alcance le permitirán que una persona con un equilibrio inestable pueda recoger cosas del piso. Es posible pelar papas con una mano mediante el uso de un tablero especial con un clavo que sobresale para sostener la papa. Existen varios catálogos que le pueden dar muchas ideas.

Felicite a la persona por intentar hacer cosas.

Es justamente cuando las habilidades de la persona son limitadas que un sincero “bien hecho” es, por lo general, apreciado.

- 1 Evalúe la posibilidad de obtener ayuda profesional para aprender formas más fáciles de ayudar a la otra persona.

Las enfermeras, asistentes de salud a domicilio, terapeutas físicos, ocupacionales y del habla están entrenados para enseñar a los miembros de la familia sobre la forma de proporcionar los cuidados en el hogar. Solicite una derivación a su doctor.

Como ven intentamos **motivar y dar prioridad a que la persona a la que estamos cuidando no se vuelva pasiva** y tenga ganas de hacer las cosas que le sean posible. Esto es muy importante para **que se sienta útil** y con ganas de realizar pequeñas tareas.

Consejos en el cuidado higiénico del anciano

A la hora de la higiene de una persona mayor debemos tener en cuenta ciertos aspectos para no descuidar el aseo diario y salud de la persona.

Cuidar a las personas mayores es gratificante, pero también duro, y para ello hay que saber algunos consejos para vivir con un anciano o cuando cuidamos a personas dependientes.

En este artículo, daremos algunos:

Consejos en el cuidado higiénico del anciano

Consejos prácticos para cuidar mejor a un anciano

HIGIENE:

Tiene que adaptarse lo más posible a las necesidades de la persona que se cuida, teniendo en cuenta que cuidar de una persona que guarda cama es diferente de la persona que es semiautónoma y puede implicarse en su higiene personal.

CONSEJOS PARA EL ASEO

- 1 Si el baño se vuelve una dificultad, hágalo solo con la frecuencia necesaria, pero asegúrese que la cara, manos y la zona genital se laven a diario.
- 2 Respete al máximo la privacidad de la persona
- 3 Cierre la puerta del baño y manténgala cubierta cuando le sea posible el baño, prepare todo con anterioridad: toalla, jabón, crema, etc.
- 4 Asegúrese de que la temperatura a del cuarto es adecuada
- 5 Utilice toallas de gran tamaño y productos y aromas familiares.
- 6 Si la persona es capaz de entrar en la bañera o en la ducha, instale barras de apoyo, use un piso de baño antideslizante.
- 7 Si la persona no es capaz de entrar en la bañera o ducha, utilice sillas de baño con asientos acolchado y apoyo para los pies.
- 8 Foméntele para que la persona haga por si misma el mayor numero posible de tareas de aseo personal, es la mejor forma de respetar su autonomía.

Cuidado de la boca:

- 1 El bajo nivel de higiene dental de los mayores se debe a muchos factores, incluyendo hábitos higiénicos desfavorables, aceptación como inevitable de la perdida dental con la edad, dependencia económica, etc. Por ello, hay que conseguir una adecuada motivación para que tome conciencia de la necesidad de profilaxis , del autocuidado de la boca .
- 2 Refresque la mucosa oral con enjuagues frecuentes de agua o manzanilla con limón. Retire las prótesis dentales para limpiarlas y manténgalas en liquido cuando estén fuera de la boca.

Cuidado de la piel:

Las personas enfermas o que deben permanecer en cama o en una silla de ruedas corren el riesgo de desarrollar úlceras por presión; problemas graves que en la mayoría de los casos se puede prevenir siguiendo algunos consejos:

- 1 Asegúrese que la persona lleve una dieta saludable y que beba mucho liquido.
- 2 Mantenga la piel limpia y seca; examínela de forma regular para ver si hay zonas rojizas.
- 3 Si esta la persona en la cama, cámbiele de posición cada 2 horas.
- 4 Evite arrastrar al enfermo en la cama, para acostarlo o levantarlo. La fricción puede causar daños en la piel.
- 5 Aplíquese una loción para la piel seca de forma regular. Aproveche para dar un suave masaje mientras aplica la loción.

- 6 Si aparece una zona rojiza en la piel, mantenga la piel limpia y seca, no aplique masajes en ese área. Si aparece una ampolla o una llaga, consulte con el enfermero de su Centro de Salud.

Mover y evitar caídas en personas mayores

A veces la movilidad no es sólo un problema para la persona, sino, que también puede serlo para su cuidador. Aquí vemos una serie de recomendaciones que debemos tener en cuenta a la hora de movilizar y evitar las caídas en personas mayores.

En este artículo, daremos algunos:

consejos para la movilidad del anciano

Movilidad de la persona mayor o enfermo:

La movilización comporta una serie de ventajas al organismo, como buena condición física, muscular y ósea, mejor asimilación de la dieta ingerida etc. **Las dificultades para moverse no son importantes solo para el enfermo sino también para las personas que les cuidan**, ya que pueden llegar a sufrir lumbalgias, dorsalgias por maniobras incorrecta de mecánica corporal. Por ello hay que seguir estos consejos:

- 1 Debe tomar precauciones como acompañar a la persona evitando las alfombras.
- 2 Utilice ayudas adecuadas como bastones, muletas, andadores.
- 3 Anímele a realizar ejercicio físico, adecuado a las características de la persona a la que cuida.
- 4 Usar sillas altas, firmes y con brazos, no sentarlo en sofás o sillones blando.
- 5 No tire a la persona de los brazos o piernas. Sosténgale su tronco o caderas.
- 6 Un cinturón de traslado ancho alrededor de la cintura le dará un control mas seguro.
- 7 Pídale que se mueva a la parte delantera de la silla. Bloquee las rodillas de la persona con sus rodilla.
- 8 Coloque sus brazos alrededor de la cintura de la persona. Pídale que se incline hacia delante y si puede, pídale que use sus brazos para empujarse hacia arriba.

Para ayudar a la persona a levantarse de la cama:

- 1 Nunca le tire de los brazos para sentarlo.
- 2 Pídale que se mueva hacia el lado de la cama

- 3 Ayúdelo a que se ponga de costado, de cara hacia usted.
- 4 Saque sus pies por el borde lateral de la cama
- 5 Pídale que se levante afirmándose en el codo, empujando hasta sentarse.
- 6 Para ayudar a levantarla del suelo, acerque una silla. Pídale que se ponga de costado, luego que se ponga de rodillas y que se ayude del asiento de la silla para levantarse.

Hábitos y actitudes adecuados para evitar las caídas del anciano:

- 1 Al levantarlo de la cama, hágale que apoye los dos pies en el suelo, que incorpore el cuerpo y mantenga la cabeza alta, permaneciendo sentado unos minutos. Si no se siente mareado indíquele que ya puede levantarse.
- 2 En el inodoro: si ha realizado esfuerzos para evacuar el intestino, antes de levantarse es aconsejable que permanezca unos segundos con la cabeza inclinada entre las rodillas.
- 3 Al vestirse: indíquele que se ponga la ropa interior, medias, faldas, pantalones, etc. Sentado en la cama.
- 4 Aconséjele que, al mover la cabeza, evite los movimientos bruscos y que haga todos los días suaves ejercicios de rotación.

Cómo levantarnos de la cama correctamente

En este capítulo vemos como debemos levantarnos correctamente de la cama, esto es algo que debemos explicar a las personas que cuidamos, y guiarles y ayudarles cuando lo realicen cada mañana.

Levantarnos de la cama es un ejercicio que realizamos diariamente casi de manera automática y sin ser realmente muy conscientes del modo en que lo hacemos. Por lo general nos levantamos inclinando el tronco hacia delante, pero de ese modo **tensamos en exceso los músculos de la espalda**. Para levantarse de manera correcta hay que seguir estos pasos:

Tumbados hacia arriba doblamos las piernas hacia arriba, **doblando rodillas y flexionando caderas**.

Nos giramos hacia el lado de la cama al que nos vayamos a levantar, girando absolutamente todo el cuerpo. No sólo las piernas o el tronco.

Sacamos los pies de la cama y nos ayudamos de los brazos para ir incorporándonos lentamente hasta levantar cuidadosamente el tronco por completo. Una vez estemos sentados nos levantamos.

Con estos sencillos pasos **evitarás empezar tu día con mal pie.**

1 Cómo cuidar al cuidador

Sí, suena “raro”, pero para cuidar a una persona, lo primero que debemos hacer es cuidarnos a nosotros mismos. Aquí vemos 4 consejos vitales para cuidarnos y así poder cuidar a personas mayores.

Consejos básicos para tener una buena salud

Es algo que tanto el cuidador como la persona a la que cuidamos deberían tener en cuenta. Desde una dieta equilibrada hasta hacer lo posible por reírse cada día para disfrutar de la vida y tener una buena salud física y mental

¿Qué es “Tener buena Salud”?

Salud es:

el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades,

según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como:

el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

En 1992 un investigador agregó a la definición de la **OMS:**

“y en armonía con el medio ambiente”

, ampliando así- el concepto.

Consejos básicos para una buena Salud

Aunque **practicar buenos hábitos de salud** no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad de vida. Si se **practican con regularidad**, unas cuantas cosas simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad y enriquecer la vida:

- 1 Hacer ejercicio de forma regular y controlar el sedentarismo
- 2 No fumar ni consumir drogas
- 3 No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo
- 4 Consumir una dieta saludable y balanceada
- 5 Cuidar los dientes
- 6 Controlar la hipertensión arterial
- 7 Seguir buenas prácticas de seguridad

Consejos de Salud en su Alimentación:

- 1 Para dar buen sabor a los alimentos sin necesidad de exagerar el uso de aceites, cremas o mantecas agregue hierbas aromáticas y especias. Así- tendrá distintos sabores en un mismo plato.
- 2 No dejes de comer. Evita saltarte alguna de las comidas durante el día para que no comas en exceso en la cena.
- 3 Usted puede comer todas las noches durante una semana 100 grs. de mariscos al vapor con una porción de vegetales al vapor, un choclo y 1 papa hervidos y así- no llegar a consumir la cantidad de grasa que hay en un bife de chorizo de 350 grs.
- 4 Puede recurrir a mezclas de hierbas destinadas a eliminar naturalmente la retención de líquidos, pero antes de adoptarlas consulte con su médico para descartar posibles causas orgánicas.
- 5 Grasas malas: Evita las grasas trans y las grasas parcialmente hidrogenadas. Aumentan la vida de algunos alimentos pero son malas para tu salud.

Consejos de Salud sobre el Ejercicio

- 1 El **sedentarismo sólo trae inconvenientes para nuestro cuerpo**, por eso busca el modo de realizar ejercicios en tu casa o bien, hacer deporte fuera de ella.
- 2 Si no es posible, **sal a caminar al menos media hora al día**. Recuerda que tu corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, al igual que el resto de los músculos de tu cuerpo.
- 3 **Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, te ayudan a mantenerte sano**, fuerte, además de reducir el estrés, bajar de peso, prevenir enfermedades y, por supuesto, vivir más tiempo.

Debemos Controlar nuestro Peso para una mayor Salud:

- 1 Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el **exceso de peso es un serio problema de salud** para muchas personas, y que aumenta su riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluyendo las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.
- 2 El **peso bajo**, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una **alimentación equilibrada y se controla el peso**, es decir, si se mantiene un nivel normal y equilibrado. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física. De esta manera es posible mantener un **peso saludable de por vida**.

Otros consejos para mejorar su Salud y Calidad de Vida:

- 1 **Ríase**: Una buena carcajada es un mini-workout, un pequeño ejercicio físico. 100 a 200 carcajadas equivalen a 10 min. De jogging. Baja el estrés y despierta células naturales de defensa y los anticuerpos.
- 2 **Llame por teléfono** a su madre, familiares o amigos, si los tiene lejos. Las personas que no mantienen cercanía afectiva con sus seres queridos, particularmente con la madre, desarrollan presión alta, alcoholismo, o enfermedades cardíacas a edad temprana.
- 3 **Busque una mascota**: las personas que no tienen animales domésticos tienen más estrés y visitan más al doctor que los otros. Las mascotas te hacen sentir más optimista, relajado y eso baja la presión en la sangre. Los perros son mejores, pero aun los peces dorados funcionan bien para esto.
- 4 **Comer chocolate**: Dos barras por semana extienden un año la vida. El amargo es fuente de hierro, magnesio y potasio
- 5 **Pensar positivamente**: La gente optimista puede vivir hasta 12 años más que los negativos, que además se contagian de gripes y resfriados más fácilmente.
- 6 **Sea más sociable**: La gente con fuertes lazos sociales o red de amigos, tienen vidas más saludables que las personas solitarias o que solo tienen contacto con la familia.
- 7 **Vuélvase espiritual**: La meditación y la conciencia aumenta en un 35% la probabilidad de vivir más tiempo.

Factores que influyen en la salud:

- 1 1. Biología humana: Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.
- 2 2. Ambiente: Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano “no tiene control”.
- 3 3. Ambiente doméstico: Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí- tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.
- 4 4. Forma de vida: Es la suma de decisiones por parte de los individuos que afectan a su salud de una u otra manera.
- 5 5. Organización del cuidado de la Salud: Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

Un Cuidador, un Amigo

Creo importante leer este artículo, pues vemos la importancia de tener amigos y como influye en la salud física y mental de una persona. Con ello espero que veamos que no sólo somos su cuidador, también su amigo más cercano. A su vez, tenemos que buscar que las personas mayores se relacionen con gente de su entorno de las maneras posibles que tengamos al alcance (dando un paseo aunque sea en silla de ruedas, contacto físico con sus hijos y nietos, etc...)

Un grupo de investigadores de la Universidad Brigham Young de Utah, en Estados Unidos, ha llegado a una conclusión sorprendente o quizá no tanto:

tener amigos alarga la vida.

Los científicos estudiaron casos de miles de personas en todo el mundo y de diversas edades, clases sociales y razas, quienes fueron observados durante un tiempo determinado.

Las conclusiones revelaron que la retracción social, no tener amigos, en suma, no sólo es perjudicial para la mente, sino también para el cuerpo.

La revista científica [PLoS Medicine](#) ha publicado los datos asegurando que, en ocasiones, **no tener amigos es tan perjudicial para la salud como beber alcohol con exceso o padecer el hábito del tabaquismo.**

Tener amigos nos hace valorarnos más a nosotros mismos

En definitiva, según dicen, ocuparse y preocuparse de los demás, **tener amigos** en este caso, provoca el beneficioso efecto de que tengamos más cuidado de nosotros mismos. Si **tenemos amigos** y nos sentimos parte de ellos, de un grupo que comparte sentimientos y experiencias, valoraremos más nuestro propio bienestar y nuestra salud.

Este no ha sido el primer estudio que se ha realizado para conocer los verdaderos **efectos que sobre el cuerpo y la mente conlleva tener amigos.**

Tener buenos amigos mejora nuestra vida

En los años 70 y 80 se llevó a cabo un experimento en Alameda, California, del que se desprende que las personas que tenían más y, sobre todo, mejores contactos sociales, tenían menos posibilidades de morir de enfermedades evitables que las personas que no conocen la amistad.

Por otro lado, una investigación llevada a cabo por la Universidad de Yale con pacientes aquejados de graves enfermedades del corazón, concluyó que los que tenían **un soporte emocional sólido veían ampliadas sus posibilidades de supervivencia** a corto y medio plazo.

Además se han realizado investigaciones en residencias de ancianos, llegándose a la conclusión de que las **personas mayores que tienen amigos, valoran más su propia salud** y no suelen caer en estados de ansiedad o depresión.

Beneficios de la vejez

Llegar a cierta edad es algo que debemos valorar, y a su vez, dar valor de estar con estas personas. Siempre podemos aprender lo que ellos aprendieron, ver como disfrutaban con pequeñas cosas y agradecer tenerlos cerca.

Las personas mayores suelen tener alguna **limitación física** como consecuencia de la edad, pequeños achaques que se convierten en motivo de queja y de tristeza. Sin embargo, llegar a mayor es todo un privilegio y un placer. Es como disfrutar de todo el paisaje después de haber escalado una montaña.

Más allá de esos achaques o pequeñas dolencias, los años son todo **un honor** para quien sabe vivir mirando lo positivo.

En **FisioStar**, te contamos cuáles son los cinco tesoros de ser una persona mayor.

Cinco puntos positivos de la vejez

1. En primer lugar, las personas mayores suman una **gran experiencia práctica** sobre la vida gracias a todos esos momentos que acumulan en su corazón. Gracias a esta experiencia son un referente de sabiduría y de conocimiento en las familias. Por ello, conviene potenciar el diálogo intergeneracional.
2. Las **personas mayores** dan más valor a las pequeñas cosas porque en la recta final de la vida han aprendido a disfrutar del momento presente. Y este contacto con el ahora es la mayor **f fuente de bienestar** y de felicidad para cualquier ser humano.
3. El **tiempo libre** que tiene una persona después de la jubilación también es muy óptimo cuando lo sabe utilizar en un fin constructivo. Por ejemplo, después de la jubilación es hora de que un jubilado realice sus sueños, haga actividades que le gustan, disfrute de su libertad...
4. Los nietos se convierten en un **motor de vida** para muchas personas mayores que disfrutan de sus nietos con más placer que el que sintieron con sus hijos. Educar a un hijo implica más responsabilidad que jugar con un nieto.
5. Las personas mayores completan el **ciclo vital**, es decir, pueden disfrutar de la vida desde las diferentes perspectivas que ofrece la edad. Y el hecho de poder cumplir años es **motivo de gratitud**.

Ser una persona mayor

Ser mayor es **un honor**, por ello, a nivel emocional, conviene decir la edad con satisfacción e ilusión. Existen mujeres y hombres que por pura coquetería se quitan algunos años, cuando en realidad, cualquier persona debe sentir orgullo por seguir viva y vivir más tiempo.