

## Cómo Mantener las Conexiones durante las Transiciones de la Vida

Muchos adultos mayores están ansiosos por jubilarse, con la expectativa de más tiempo libre y menos exigencias y responsabilidades. En muchos casos, no obstante, los adultos mayores y sus familias no están preparados para las tensiones propias del envejecimiento.

### Cómo pueden afectar a las conexiones sociales las transiciones de la vida:

#### Muerte de una pareja

Tras la muerte de su pareja, el adulto mayor es más susceptible a problemas de la salud, depresión y problemas de cognición. El dolor puede llevarlo al insomnio, pérdida de apetito, puede debilitar el sistema inmunitario y hasta hacerle perder el interés por cuidar de sí mismo y de su bienestar. El riesgo de muerte de una persona de edad avanzada es mucho más elevado durante los tres primeros meses después de la muerte de su pareja.

#### Nuevas responsabilidades

Aun para los adultos mayores en buena salud, es probable que tengan que aprender muchas tareas nuevas y abrumantes después de la pérdida de su pareja. El tener que aprender estas cosas durante momentos de dolor puede parecer insuperable.

#### Pérdida de independencia

Una pareja de adultos mayores puede mantener su independencia al ayudarse mutuamente. Tras la muerte del cónyuge, es posible que el sobreviviente no sea capaz de encargarse de las tareas cotidianas. Esto podría provocar vergüenza, dolor y retraimiento social.

#### Pérdida de licencia de conducción

La capacidad de operar un automóvil puede cambiar súbitamente, aun inesperadamente para un adulto mayor. Perder la licencia puede estar seguido por una depresión y una pérdida significativa en la calidad de vida.

#### Mudarse a una nueva vivienda

Mudarse puede ser algo traumático a cualquier edad. Es especialmente difícil cuando uno tiene décadas de memorias y tiene que deshacerse de muchos artículos del hogar. Mudarse marca el final de una época y representa una pérdida de control. Pensar en mudarse deja a muchos paralizados, aplazando la mudanza o hasta creando planes hasta que la necesidad de mudarse se vuelve urgente.

**EL DOLOR** es una respuesta natural a la muerte de un ser querido. Un duelo saludable puede durar meses o hasta años. Sin embargo, a veces los adultos mayores sufren un dolor permanente que no disminuye y pueden necesitar la ayuda de los servicios sociales y sanitarios.

**EL AISLAMIENTO** puede empeorarse tras la muerte de un cónyuge, quien podría haber constituido la red social primaria de un adulto mayor que vive independientemente. Las señales de aislamiento incluyen no cuidarse como debido, como por ejemplo, dejar de comer y abandonar las rutinas positivas, como hacer las compras, salir a caminar o visitar la biblioteca.



## Cómo ayudar a los adultos mayores a mantener las conexiones sociales:



### Proveer apoyo

- Su participación y el apoyo que presta como familiar, amigo o vecino puede suponer una enorme diferencia para un adulto mayor aislado.
- Infórmese de recursos útiles en su comunidad: consulte su Guía Comunitaria de Recursos para Adultos Mayores.
- Considere los programas de extensión social como *Meals On Wheels*, que ayudan a apoyar a adultos mayores socialmente aislados.
- Perfeccione el arte de escuchar. Busque recursos que le ayuden a hablar con sus seres queridos y otros afectados por el envejecimiento. Hablar del envejecimiento no va a perturbar al adulto mayor. Es probable que aprecie la posibilidad de discutir sus problemas.
- Identifique las señales de un posible aislamiento o los riesgos para la salud.

### Fomentar la Participación Regular

- Ayude al adulto mayor a desarrollar una red social y crear un sentido de comunidad.
- Busque en su Guía Comunitaria para Adultos Mayores actividades que podrían ser interesantes.
- Aliéntelo a tomar parte en un programa de caminata o a que busque un compañero para salir a caminar.
- Eduque a los adultos mayores, familiares, amigos y clientes acerca de los programas de vida activa, centros para tercera edad y opciones de movilidad para adultos mayores.

### Ayudar al Adulto Mayor a Sentirse Conectado y Valorado

- Busque en su Guía Comunitaria para Adultos Mayores las opciones de movilidad disponibles para los adultos mayores en su comunidad.
- Ayude a los adultos mayores a buscar información, programas y servicios que los ayuden a sentirse incluidos y que satisfagan sus necesidades sociales básicas.
- Apoye a los adultos mayores a encontrar conexiones sociales significativas.

### Fomentar Actividades para Mejorar y Mantener la Cognición

- Estimule el interés del adulto mayor en actividades mentales agradables como socializar, resolver crucigramas, leer, jugar sudoku, y juegos de naipes.
- Aliente al adulto mayor a aceptar que el envejecimiento cognitivo es una parte normal de envejecer, y a buscar soluciones alternativas (hacer listas, usar temporizadores y despertadores para citas y acontecimientos, y deje recordatorios donde el adulto mayor estará seguro de verlos).
- Aliente al adulto mayor a hablar de los cambios de cognición con otros – los amigos y familiares pueden recomendar excelentes estrategias.