



ENVEJECIMIENTO Y PÉRDIDA DE INDEPENDENCIA

“No puedo hacer la cantidad de cosas que hacía antes pero estoy aprendiendo a disfrutar lo que sí puedo hacer.”

— Helen, abuela de 78 años de edad

Las pérdidas se producen en cualquier etapa de la vida, particularmente en los años mayores. A medida que envejecemos, debemos enfrentarnos con una variedad de contrariedades físicas, sociales o emocionales, que pueden, con el tiempo, afectar nuestra capacidad para desenvolvemos en forma independiente, poniendo en juego nuestra libertad al tener que confiar en otros para la satisfacción de nuestras necesidades. El grado en que aceptamos y nos adaptamos a estas pérdidas afectará directamente la calidad de vida que logremos y mantengamos.

¿Qué pérdidas podría yo experimentar?

Pérdidas físicas y mentales

Podemos darnos cuenta de cambios en nuestras capacidades físicas y mentales, tales como el recordar nombres o tener dificultades para subir escaleras, abrir recipientes o caminar distancias extensas. Otras incapacidades pueden incluir:

- Problemas de visión
- Menor control sobre nuestras emociones
- Menor energía física
- Menor flexibilidad o capacidad física
- Problemas auditivos
- Menor capacidad de desplazarse con facilidad
- Problemas de memoria

Pérdida social

Las pérdidas físicas pueden limitar gradualmente su capacidad para participar en actividades sociales (deportes, excursiones culturales, fiestas y hasta comer fuera). Por ejemplo:

- Una persona con una pérdida significativa de la audición, incluso con un audífono, podría comenzar a evitar situaciones sociales, debido a su temor de perderse partes de las conversaciones o de resultar una carga para los demás, al tener que pedirles que repitan sus frases.
- Una persona con una enfermedad cardíaca que padece falta de respiración, puede ser incapaz de continuar sus caminatas diarias con sus amigos y, con el tiempo, este menor contacto puede llevar a que se marchiten las amistades.

Pérdida emocional

La pérdida de independencia puede crear una tremenda frustración, sentimientos de inutilidad y tristeza, debido a una sensación de pérdida de control sobre la propia vida. Por ejemplo:

- Algunas personas podrían tener problemas de visión que les impidieran conducir de noche. Esto podría generar inconvenientes menores, pero por lo general no impide a la gente realizar sus actividades usuales. Si la dificultad de la visión empeora y conducir de día se torna peligroso, la independencia se ve más amenazada. La gente suele sentir una pérdida de control por su incapacidad para llegar a donde quieren ir en el momento en que quieren hacerlo.
- Las actividades necesarias, como comprar comestibles o asistir a la consulta con el médico, podrían parecer imposibles de lograr. El ser incapaz de realizar aquellas actividades que solían ser comunes puede resultar extremadamente frustrante.

¿Cuáles son algunas reacciones comunes a la pérdida de independencia?

Al reflexionar acerca de la pérdida de independencia debida al envejecimiento, o al comenzar a experimentar esta pérdida, es común que la gente experimente sentimientos complicados, tales como:

- **Temor.** Algunas personas se asustan de su nueva vulnerabilidad, preguntándose cómo se las arreglarán por su cuenta. Abrumados, podrían comenzar a esperar que los amigos cercanos y la familia se encuentren siempre disponibles.
- **Enojo.** Otros, al sentir enojo por no poder arreglárselas ya más por sí solos, pueden exteriorizar este sentimiento sobre sus seres queridos.
- **Culpa.** Otros incluso pueden sentirse culpables y rechazar la ayuda que necesitan de parte de la familia y de los amigos, debido a que se consideran una carga.
- **Confusión.** No es raro que la gente se sienta confundida sobre pedir ayuda y anhele “lo que fue”.

¿Cómo me estoy adaptando a la pérdida de independencia?

A medida que las pérdidas se producen, la necesidad de asistencia de parte de otros se incrementa. Reconocer nuestra actitud hacia la confianza en otros a lo largo de nuestras vidas puede proporcionarnos un indicio de cómo podemos adaptarnos a los cambios que tales pérdidas pueden generarnos en nuestros años mayores. Las reacciones de la gente al momento de recibir ayuda varían. Algunos se sienten bastante cómodos al recibir asistencia de parte de los demás, mientras que otros no lo están.

Cómodos con la asistencia

- Algunas personas siempre disfrutaban que otros hagan las cosas por ellos, como cocinar o limpiar la casa. No poder continuar haciendo estas cosas por sí mismos debido a problemas de salud no les molesta.
- Algunos individuos han tenido que confiar en su familia, amigos o en

asistentes pagos a lo largo de sus vidas, en razón de un prolongado problema de salud o incapacidad. Para ellos, aceptar ayuda puede no amenazar su independencia. Por el contrario, pueden ver la ayuda como un ingrediente necesario para lograr una vida rica y plena.

Incómodos con la asistencia

- Algunos adultos mayores han experimentado gran placer al cuidar a otros, pero no se sienten cómodos recibiendo ayuda.
- Existen también otras personas que siempre han preferido firmemente arreglárselas sin ayuda siempre que fuera posible. Para esta gente, aceptar la asistencia, en particular de parte de alguien ajeno a la familia, resulta difícil.

Sin embargo, es importante darse cuenta de que incluso los más independientes de nosotros han debido confiar en alguien en algún momento de nuestra vida adulta. A veces la ayuda se manifiesta en la forma de una referencia laboral, un préstamo financiero o de apoyo moral. A medida que envejecemos, nuestras actitudes respecto de aceptar ayuda pueden variar, especialmente cuando experimentamos cambios en nuestra salud o vida social. Aquellos que se adaptan a aceptar ayuda pueden dedicar más tiempo a construir experiencias nuevas y positivas.

¿Cómo puedo enfrentar mejor mi pérdida de independencia?

Sea paciente

- Las pérdidas son inevitables, especialmente a medida que envejecemos.
- Reconozca sus pérdidas y la manera en que ellas afectan ahora su vida.

Practique la auto-aceptación

- Reconozca que la pérdida de independencia es una experiencia común cuando la gente envejece, y no un signo de fracaso personal. Es normal y natural.

Reconozca sus sentimientos

- Permítase sentirse triste y frustrado de vez en cuando, sin deprimirse por no ser capaz de hacer lo que solía.

Permanezca abierto

- Permanezca abierto a sugerencias útiles que le hagan los familiares y amigos en los que usted confía.

Busque nuevas experiencias

- Desarrolle nuevas amistades, intereses, hobbies y otras actividades que pueda realizar físicamente.

Permanezca conectado

- Permanezca conectado a los amigos y familiares que lo quieran.

Ofrézcase como voluntario

- Pase su tiempo libre ayudando y enseñando a la gente. Ofrecerse como voluntario lo mantendrá estimulado intelectualmente y socialmente. Además, lo hará sentir útil y le proporcionará nuevos lazos sociales.

Determine si necesita asistencia

- Está bien arreglárselas por su cuenta ante la pérdida de independencia, pero usted también puede buscar ayuda y apoyo de otros. Al decidir si necesita más ayuda, considere lo siguiente:
 - ¿Su calidad de vida está disminuyendo?
 - ¿Su nivel personal de frustración se está tornando inmanejable?
 - ¿La gente en la que usted confía le está diciendo que consiga ayuda?

Busque ayuda

- La asistencia que con frecuencia se necesita, a medida que la gente desarrolla problemas de salud física y mental, comprende una variedad de servicios que incluye cuidados de salud médicos y mentales de calidad, compras, limpieza, cocina, asistencia de transporte, administración de las finanzas y monitoreo de los medicamentos. Pagar por estos nuevos servicios puede resultar caro y agotar sus finanzas. La gente hace frente a esta realidad de distintas maneras:
 - Algunas personas se oponen profundamente a pagar servicios pensando que tales gastos rápidamente consumirán sus ahorros

creando una situación de vulnerabilidad económica. Otra gente se preocupa pensando que no podrán dejar a sus hijos suficiente herencia si compran servicios.

- Algunas personas se rehúsan a aceptar servicios gratuitos, en la creencia de que éste es un signo de debilidad o fracaso. Desgraciadamente, muchas de estas personas sufren sin necesidad.
- Otros creen que los seres queridos deberían proporcionar asistencia, pues suponen que es vergonzoso que extraños los asistan. Algunas veces, esto genera tensión entre los miembros de la familia.
- Algunos contratan los servicios que necesitan, reconociendo que, sin esta ayuda, su calidad de vida puede verse afectada.

Acepte ayuda

- Permítase la posibilidad de encontrar el equilibrio entre la aceptación de ayuda y el vivir con la mayor independencia posible.
- Recuerde que otros se sienten bien al prestar ayuda.

Dónde obtener ayuda

Agencias del Área sobre el Envejecimiento (*Area Agencies on Aging, AAA*). Las AAA se establecieron bajo el Acta de Americanos Mayores (*Older Americans Act, OAA*) en 1973 en respuesta a las necesidades de los americanos de 60 ó más años de edad en cada comunidad local. Estas agencias ofrecen programas que marcan una diferencia en la vida de todos los adultos mayores, desde la endeble persona mayor que puede permanecer en su hogar si recibe los servicios adecuados, hasta aquellas personas que están saludables y pueden beneficiarse de las actividades y la socialización provistas por programas comunitarios como los centros de personas mayores. Para encontrar Agencias del Área sobre el Envejecimiento y programas de Título VI a lo largo del país, llame al Localizador de Cuidado para las Personas Mayores (*Eldercare Locator*) nacional y gratuito al: 1-800-677-1116. Sitio Web: www.n4a.org

Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*The New York City Department for the Aging*). Proporciona defensoría,

educación y coordinación de servicios para neoyorquinos mayores. Para encontrar un servicio o programa que necesite, llame al 311 ó ingrese al sitio Web del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento: www.nyc.gov/html/dfta/home.html

Servicios de Empleo para Mayores (*Senior Employment Services*). Los Servicios de Empleos para Mayores del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento asisten a residentes de la Ciudad de Nueva York de 55 años de edad o más que están buscando oportunidades de trabajo. 220 Church Street; New York, NY 10007. Teléfono: 212-442-1360.

Programa de Abuelos Adoptivos que Están Envejeciendo (*Aging Foster Grandparent Program*). Éste es otro programa del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento. Es un programa voluntario que ofrece a adultos de 60 años de edad o más un estipendio exento de impuestos, a fin de que sirvan como mentores, tutores y cuidadores de niños y adolescentes con necesidades especiales. 2 Lafayette Street, Suite 1419; New York, NY 10007-1392. Teléfono: 212-442-3117

Universidad sin Paredes de DOROT (*DOROT's University Without Walls*). Programa educativo que utiliza llamadas telefónicas en conferencia para llegar a individuos a lo largo del Área Metropolitana de Nueva York, Nueva Jersey y Florida, reuniéndolos en una vibrante comunidad. 171 West 85th Street; New York, NY 10024. Teléfono: 212-769-2850. Sitio Web: www.dorotusa.org

Academia Greenberg para el Envejecimiento Exitoso (*Greenberg Academy for Successful Aging*). Desarrolla e implementa programas educativos de salud (talleres, conferencias y clases de ejercitación), apuntadas a los intereses y necesidades de la gente 60 años o mayor. Para más información, contáctese con el Coordinador de Salud y Bienestar (*Health and Wellness Coordinator*), al 212-606-1057.

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2003. Se reserva todos los derechos.