

¿Qué hago? Mis padres están envejeciendo

YOLANDA BURGOS

Índice

<i>Agradecimientos</i>	11
<i>Prólogo</i>	13
<i>Introducción</i>	17
1 ¿Cuándo puedo considerar que mis padres son viejos?	23
2 ¿Cómo es el envejecimiento físico, en términos generales?	29
3 ¿Cómo es el envejecimiento mental de mis padres?	37
4 ¿Que mis padres envejezcan es una crisis?	47
5 Siento que mi familia, tal y como la conocía, se está acabando con el envejecimiento de nuestros padres.....	53
6 ¿Cómo debo hablar con mis padres en situaciones delicadas?	59
7 ¿Es conveniente que mis padres vengan a vivir a nuestra casa o que nosotros vayamos a la suya?	71
8 Estaría mejor en una residencia, con personas de su edad, cuidada y sin riesgos, pero parece que no entiende razones. ¿Cómo puedo convencerlo?	75
9 Mis hermanos no me ayudan con el cuidado de mis papás, me dejan sola/o a cargo de todo, ¿cómo puedo hacerlos entender que no es justo?	79

10	¿Es mejor cuidar a nuestros padres nosotros o contratar a una persona cuidadora?.....	85
11	Conforme mis padres envejecen, ¿debo ser más su cuidador/a que su hijo/a?.....	91
12	La ambigüedad entre querer a mis padres y no querer ir a visitarlos. ¿Es normal?.....	95
13	¿La persona cuidadora de mis padres debe hacer todo por ellos?.....	101
14	Ya es un problema porque todo el tiempo se orina, entonces optamos por ponerle pañal para que no haya accidentes. ¿Esto es lo correcto?	105
15	¿Qué puedo hacer o decir cuando ya veo que su cuerpo no resistirá más, cuando ya su estado de salud está muy deteriorado?.....	109
16	¿Cómo podemos abordar el tema económico y financiero con ellos y entre nosotros?.....	113
17	¿Qué es el despojo patrimonial y por qué es una violencia?.....	117
18	Mis padres se han vuelto muy groseros con todos. ¿Es normal?.....	121
19	¿Qué hacer si todo el tiempo me llaman por teléfono?	125
20	¿Por qué no entienden que ya están grandes y que hay cosas que ya no deben hacer?	129
21	¿Cómo les digo que ya no pueden manejar porque son un “peligro”?	133
22	¿Por qué su alimentación se ha convertido en un problema?.....	137

23	Salen sin darse cuenta de que corren peligro. ¿Cómo los hago entender?.....	141
24	¿Cómo cambia el concepto y manejo del dinero en las personas mayores?.....	145
25	Son necios y todo el tiempo repiten lo mismo, ¿es normal?.....	151
26	¿Cómo los convengo para que vayan a ver al médico?.....	155
27	¿Cómo puedo lidiar con que todo el tiempo se sienten enfermos?.....	163
28	¿De qué manera puedo manejar mi preocupación cuando ellos salen?.....	167
29	Mi mamá o mi papá se jubiló y está muy “deprimido”. ¿Qué podemos hacer?.....	171
30	Ya no quiere salir a ningún lado, se pasa el día viendo televisión, ¿es normal?.....	173
	Conclusión	177
	Anexo 1. Decálogo para tener una mejor relación con tus padres envejecientes.....	182
	Anexo 2. Decálogo para envejecer bien, ahora que todavía eres joven.....	184
	Anexo 3. Nociones para elegir un buen geriatra	186
	Anexo 4. Nociones para elegir cuidadores.....	188
	Anexo 5. Nociones para elegir residencias	190
	Referencias bibliográficas	193

Agradecimientos

A Dios, todos los días de mi vida

A Alejandro Graf Noriega, por ser mi compañero de vida y haber elegido el título de este libro

A mis hijos, Sofía, Alejandro y José, por ser mis cómplices de aventuras, emprendimientos y locuras

A Eduardo Ruiz Noriega, por su ayuda y cariño generoso e invaluable en el proceso de sacar a la luz este libro

A Juan José Morales Virgen, por tantos años de amistad, de aprendizaje y cariño

A Concha León Portilla, por haber confiado en mí en tantas oportunidades y haberme acogido en su círculo de sabiduría

Prólogo

Cuando los padres llegan a cierta edad, por lo común a la séptima década, son los hijos quienes reciben parte de ese impacto para el cual no están preparados; la mayoría de las veces debido a que culturalmente los padres son el soporte de los hijos aun cuando éstos ya sean adultos. Y son estos adultos jóvenes quienes se siguen apoyando en sus progenitores hasta el momento en que descubren la posibilidad de que sus padres empiecen a declinar, lo que provoca miedo al darse cuenta de que su puntal, al menos en lo emocional, y en muchos casos también en otras dimensiones, es perecedero, vulnerable y tal vez algún día deberán ocuparse de brindarle apoyo, en ocasiones incluso el cuidar por completo y tomar decisiones sobre su vida.

Seguramente los grandes misterios de la vida tienen un trasfondo crucial para las familias e improvisar sobre ciertos temas relacionados con el futuro de nuestros padres y abuelos no genera los mejores resultados. Es por ello por lo que me congratulo por este logro de la maestra Burgos, debido a su vasta experiencia y capacidad

de abordar al cuestionar aquellos temas más relevantes y a la vez escabrosos de la vida.

Se ha expresado en infinidad de ocasiones la necesidad de cuidar y acompañar a las personas mayores durante el proceso que implica envejecer cuando éste amenaza su autonomía y más aún si están enfermas; se han descrito los factores y agravantes que llevan a la persona a estas condiciones, pero poco se ha publicado sobre qué hacer en casa y cómo ayudar durante este camino que recorren nuestros padres y abuelos.

No es la primera vez que soy testigo de la inquietud de Yolanda en lo referente a temas sobre la edad de sesenta y más años, aquella segunda mitad del camino en la que aparecen nuevos retos y desafíos acompañados de algunos obstáculos jamás antes imaginados, pero también es esa etapa la que conlleva la posibilidad de adelantarnos y adentrarnos en el autoconocimiento y la toma de decisiones oportunas sobre cómo queremos recorrer el camino y cómo podemos hacerlo más fácil.

La forma en la que la autora diseñó esta obra a través de preguntas concretas y respuestas completas, con experiencia tangible y profunda sensibilidad, que se convierten en consejos prácticos y accesibles dirigidos a todos aquellos que ven envejecer a sus padres, con el miedo que provoca lo que se desconoce y en lo que también se ve reflejada la propia existencia, motivo por el que frecuentemente se prefiere postergar estas charlas y tomar decisiones con los adultos mayores en casa suponiendo erróneamente que habrá tiempo para ello, cuando en realidad la enfermedad o la aparición de con-

diciones complejas que merman la independencia de la persona llega de manera inadvertida y sigilosa.

Algunos de los complejos temas que se alcanzan a abordar *de frente* en este manual van desde adentrarse en el proceso de envejecimiento y su impacto en lo individual como en lo familiar, la forma en que podemos identificar lo que es esperado como parte del mismo y lo que es probablemente signo de enfermedad, pasando por hechos cotidianos como la alimentación, el aseo y las actividades en el día a día hasta el tema sobre las finanzas, que es imprescindible para sostener los cuidados y el bienestar; detectar el momento más adecuado para brindar apoyo con una persona que cuida o acompaña a nuestros padres si la situación lo amerita, no antes de tiempo ni cuando ya es tarde, así como la necesidad de escoger una residencia que idealmente debería ser con ellos mismos, en una decisión compartida y otros temas prácticos.

Como médico dedicado a las enfermedades que aparecen en la edad avanzada y su repercusión en la capacidad funcional escucho a diario las inquietudes de los hijos o familiares que acompañan a mis pacientes; aún son pocos los profesionales que se han sumergido en este mar de dudas complejas y han sabido abordar la solución de temas cotidianos y el manejo práctico de los mismos, ya que también en el ámbito de los profesionales de la salud existe un gran desconocimiento al respecto; por lo anterior es que hay una gran necesidad de textos que enlisten y resuelvan de una manera tangible los temas que quedan pendientes en muchas consultas médicas, que no se atreven a tocar la familia, o bien, aun cuando

se pregunten no encuentran esa respuesta que ayude a resolverlas.

En resumen, el texto que estás por revisar es una obra muy especial y única en su tipo, no sólo por la relevancia y oportunidad de los temas que toca, sino por el cuidadoso detalle con que se van tejiendo a manera de filigrana, de tal suerte que al finalizar tendrás en tus manos una red de conceptos vitales y de soluciones reales sobre los dilemas, los retos, las opciones y el amor hacia nuestros padres. Enhorabuena porque contamos con esta obra y podemos hacer uso de ella en el acompañamiento a nuestros padres y familiares que necesitan de nuestro apoyo.

Dr. Juan José Morales Virgen

Introducción

A lo largo de mis años de experiencia como orientadora familiar dedicada a la gerontología, los casos que más han acudido a mi consulta son los de los hijos que están llenos de dudas e incertidumbres ante el envejecimiento de los padres.

Todos sabemos que la vejez llegará en algún momento a nuestra vida; sin embargo, son pocas las personas que tienen conciencia de ello, hasta que se “dan cuenta” de que esos padres, antes poderosos, independientes y seguros frente a sus ojos, han comenzado a declinar.

También es curioso que los hijos generalmente ven el envejecimiento varios años antes que los mismos padres y esto es una cuestión más cultural que basada en la realidad.

Parecería que cuando los hijos se independizan y adquieren nuevas responsabilidades, voltean a ver a sus padres desde una perspectiva diferente, ¿quizá de superioridad?, que les hace cambiar el concepto de vínculo que antes tenían con ellos.

Es común que los perciban más vulnerables, menos autónomos, más inseguros, con “necesidad” de ayuda y de cuidados; esto sin detenerse a pensar, pero, sobre todo, a preguntar, si es real o necesario.

Además, dentro de las generaciones de hijos con padres “envejecientes”, se alimenta esta fantasía de conocer, de manera fehaciente, las necesidades de dichos padres y se genera la competencia sobre el reconocimiento de quiénes son “mejores hijos que los otros” en tanto muestran más preocupación.

La reflexión debe ser profunda: según el principio de causalidad nos indica, todo tiene una causa; el enfoque, en este caso, se basará en las manifestaciones que tienen nuestros padres ante las circunstancias que están viviendo, hacia ellos mismos (estímulos interiores), pero también como revelación a la actitud de los propios hijos (estímulos exteriores).

Lo que pretendo lograr con este libro es brindar información real sobre lo que significa el envejecimiento de los padres, desmitificando ciertos aspectos, poniendo en un contexto real otros tantos, y generar certidumbre en cuanto a la realidad del envejecimiento en términos generales y en aspectos biológicos, físicos, psico-emocionales, económicos, sociales, entre otros, que puedan generar conocimiento en estos hijos.

Que en esta “escuela para hijos” logren sensibilizarse a las necesidades reales de los padres y que sepan hasta qué punto su intervención es necesaria o no. Que comprendan que lo más valioso de la relación con dichos padres mayores es conservar el vínculo de hijos y no

cambiarlo por el de cuidadores, ya que los padres lo que más desean es conservar a esos hijos.

Prevenir y atender las crisis, que seguramente se presentarán en la propia dinámica familiar, construyendo desde varios años antes el tejido intrafamiliar necesario para que esté lo suficientemente consolidado y fuerte para cuando los embates del tiempo, la enfermedad y las dificultades lleguen. Procurar que no los tome por sorpresa, ya que esto es una de las situaciones más frecuentes en el rompimiento familiar.

Espero, en verdad, que este acercamiento a lo que significa el envejecimiento en el ámbito familiar pueda disipar más dudas de las que pueda generar, que despierte conciencia sobre la situación de los padres, pero también que se pueda hacer un acercamiento a lo que significaría el propio envejecimiento y cómo podríamos planearlo de una mejor forma.

De antemano hago una aclaración: **el envejecimiento debe planearse antes, no podemos llegar a esa etapa de la vida sin habernos preparado de manera integral; debemos hablar de envejecimiento desde que somos jóvenes.** Es un proceso dinámico del cual nunca tendremos todas las respuestas, que existen generalidades, pero éstas deben actualizarse constantemente, adaptándose a los tiempos sociales, pero, sobre todo, a los tiempos individuales que son los más importantes y significativos para lograr un proceso de envejecimiento satisfactorio.

La planeación o las conversaciones sobre las formas de cómo queremos que sea nuestro envejecimiento, o

los diálogos con nuestros padres acerca de la manera en la que desean llevar su proceso se deben hablar desde la alegría. No es conveniente tener “conversaciones serias y rígidas” sobre temas tan sensibles para todos, ya que se pierde la espontaneidad y el propósito. Lo que se desea debe escucharse en ambientes naturales, festivos; en esas comidas familiares en donde “filosofamos” libremente, porque es ahí en donde hay mayor libertad para decir lo que se quiere, porque es ahí en donde está el ambiente afectivo y compasivo para ser escuchado, porque cada palabra que ahí se exprese es recibida con cariño y aceptación. Esas son las palabras que debemos guardar en nuestro corazón para que, cuando los tiempos difíciles se acerquen, podamos recurrir a ellas y formarnos un criterio de actuación.

Cuestionar nuestras creencias, nuestras evasiones y mecanismos de defensa para justificar nuestras conductas es un trabajo de introspección fundamental para conocer las verdaderas motivaciones de nuestros actos. Frente al terapeuta, generalmente nos justificamos y nos es muy difícil llegar a esa verdad en voz alta, porque “el que justifica, no rectifica”; pero el propósito de lograr profundizar sobre por qué actuamos así frente a nuestros padres nos brindará respuestas, quizá no agradables, pero necesarias para ser éticos e íntegros sobre nuestros actos.

Leer un libro que pueda guiarte en estos cuestionamientos y que puedas resolverlos en la intimidad de tu conciencia, en ocasiones puede ser la alternativa para encontrar dentro de ti las respuestas que seguramente ya conoces. Éste es el reto al que te invito: a que llegues a respuestas honestas que te servirán ahora que tus pa-

dres envejecen, pero, sobre todo, para tu futuro proceso de envejecimiento frente a tus hijos o familia.

Agradezco que leas estas palabras, escritas con profundo respeto, con fundamentación teórica de personas brillantes de las cuales he aprendido pero, sobre todo, basada en la experiencia personal de haber acompañado a mis padres en su proceso y estar viviendo mi propio proceso, ahora con hijos adultos jóvenes que comienzan a cambiar su mirada, por lo que deseo comunicarte cómo es y qué sucede desde esta otra parte de la vida, para que te conviertas en acompañante sensible, informado, receptivo y compasivo de estos padres que algún día requerirán de nosotros y que juntos podremos hacer un paradigma distinto para el bien de todos.

Yolanda

1

¿Cuándo puedo considerar que mis padres son viejos?

Existen diferentes formas de concebir el envejecimiento; entre ellas, tenemos el envejecimiento legal, el social, el comunitario, el familiar, el orgánico, el psicológico, el emocional y el personal. ¿Te habías imaginado esto? Entonces verás que esta respuesta no es sencilla.

En México el envejecimiento social y legal “comienza” a los 60 años, que es la edad desde la cual ya podemos pensar en jubilarnos. Pero haber cumplido 60 años no determina que una persona sea “vieja”, y aquí cabría preguntarse ¿qué es ser viejo?

La vejez no es una enfermedad, no puede conceptualizarse con base en los índices deficitarios de una persona, como lo dice Zulema Wilde (2012); esto es una gran injusticia y en diferentes periodos de la vida todos hemos tenido déficits debido a distintas circunstancias.

Haciendo un breve recuento de lo que nos sucede, podemos pensar que los órganos, al igual que todo nuestro cuerpo, comienzan a envejecer en algún momento

de la vida, no por edad, sino por el desgaste natural, o porque empiezan a deteriorarse antes que otros, por diseño, por uso, por enfermedad o accidente. Por ello, dice el dr. Jesús A. Islas (2015) que:

el envejecimiento es un proceso heterogéneo e irreversible, que nos transforma de una persona sana a otra que presenta los primeros signos de fragilidad y nuestra reserva fisiológica va disminuyendo. Nos volvemos más propensos a enfermar y finalmente a morir.

No podemos dejar a un lado que el ambiente en el que hemos nacido y nos hemos desenvuelto también puede adelantar o retrasar el propio envejecimiento.

Las células, por desgaste natural, pero también por elementos como el estrés, envejecen antes de tiempo, como dice la teoría que propone María Blasco (2016) sobre la telomerasa y el acortamiento de los telómeros que juegan papeles preponderantes en lo que significa este proceso. En fin, que envejecer no depende solamente de la edad; **y que nuestros padres tengan 60 años no significa, necesariamente, que son viejos.**

Conozco tantas personas que tienen 30, 40 y más años que se comportan como viejos, que me convencí de que la edad no tiene nada que ver con la realidad del proceso de envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) da una definición muy interesante y dice que **“la salud es un estado de completa satisfacción física, mental y social, y no solamente es la ausencia de enfermedad”**.

Fundamentados en esta declaración, detengámonos a pensar si nuestros padres o nosotros mismos entramos en el aserto de salud.

Cada uno de nosotros tiene un concepto, fundamentado o no, de lo que significa envejecer. Hay quienes consideran que desde que nacemos comienza el proceso; otros estudios sostienen que se da a partir de la adultez, o que envejecemos de forma irregular, presentándose a diferentes tiempos en nuestros órganos. Es más, conozco a una persona que sostiene que no va a envejecer ni a morir. Así de variopinta es la percepción que se tiene de un proceso que es común a toda la especie humana.

Si ahora te pidiera que cerraras tus ojos y que me dijeras de qué edad te sientes, te puedo asegurar, basada en la experiencia, que me dirás una edad menor a la que realmente tienes.

Los avances médicos que hemos tenido en las últimas décadas nos han provisto de grandes beneficios, como mejoras significativas a la salud y a la calidad de vida. Nuestra vida, en términos generales, es mejor que la de nuestros padres y, sin lugar a duda, que la vida que tuvieron nuestros abuelos; por lo tanto, cuando nosotros volteamos la mirada y vemos a personas de 50 años que vivían en las décadas de los 30, 40 y 50 notamos que son abismalmente diferentes a las personas de esa edad en el año 2023, ya que las que antes eran, y parecían, realmente viejas, ahora son personas que están con plenitud de facultades.

Estos beneficios los vivenciamos todos, y si tú ahora tienes 45 años y te consideras con un bienestar como cuando tenías 30 años, con la misma vitalidad y fuerza

que a esa edad, ¿qué te hace pensar que tus padres no sienten algo parecido?

Una persona de 70 años, en términos generales, se siente con la fortaleza de diez o veinte años menos; entonces le resulta muy sorprendente que el “otro” la perciba más frágil y la trate de forma diferente, sobre todo sus propios hijos.

Éste es un ejemplo muy claro cuando lo referimos a nosotros mismos, porque si con 45 años, por ejemplo, nuestro hijo de 20 años nos tratara como si estuviéramos en estado de fragilidad, estoy cierta que nos ofenderíamos. Pues lo mismo sucede con nuestros padres, exactamente lo mismo.

En consulta logro ver la mirada de esos hijos ante este ejemplo tan simple y comienzan a comprender un poco de qué va esto de las percepciones de la edad.

Nuestros cuerpos envejecen de forma desigual. Como ya lo platicamos, depende de nuestra genética, pero, sobre todo, de la forma en la que hemos vivido.

Podemos hablar de generalidades en cuanto a las manifestaciones de envejecimiento, pero no podemos olvidar que cada uno de nosotros tiene un proceso único.

El envejecimiento es una transformación dentro del desarrollo humano, es individual, gradual, dinámica e irreversible. Implica que las capacidades orgánicas y sistémicas disminuyen su facultad para responder de forma eficiente a como lo hacían en etapas previas de la vida.

Lo que debemos tener muy claro es que como cualquier persona mayor o adulta

tenemos por objetivo vivir el máximo tiempo viable, en el mejor estado de salud posible, pero conservando en el seno de nuestra familia o comunidad los roles que le han dado sentido a nuestra vida.

Entonces, partiendo de esta premisa, podemos inferir la actuación que tendremos ante nuestros padres o cualquier persona mayor. El objetivo no es vivir a cualquier costo, eso es falso, porque cuando la salud se ve comprometida y nos quita nuestra libertad y autonomía, cuando las condiciones familiares se tensan y el rol se ha perdido, pasando de cabeza del grupo a estorbo, también genera la sensación de inutilidad.

No se trata de vivir a cualquier precio, para eso está la dignidad que es inherente a todos nosotros y que no se puede perder al ganar años.

En términos generales, hay tres tipos de envejecimiento:

- **Patológico**, que es cuando se presentan enfermedades y deterioros por diferentes causas.
- **Normal**, en el que el proceso evoluciona sin patologías inhabilitantes, dentro de los parámetros normales.
- **Óptimo**, que es cuando las personas tienen escasa probabilidad de enfermarse o de tener alguna discapacidad asociada a una enfermedad, que todavía tienen un funcionamiento cognitivo adecuado, una capacidad física que les permite independencia y actividades que les dan sentido a su vida.

Para entender lo que se considera la **funcionalidad** de una persona, debes saber que nos referimos a cuando hay capacidad para satisfacer las necesidades básicas de la vida: poder aprender; crecer y tomar decisiones; tener movilidad con independencia de otra persona; poder establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad de alguna manera. **Entonces, si tus padres tienen todas estas capacidades, puedes saber que son funcionales y que su envejecimiento es normal.**

Si, por el contrario, están limitados en varias de ellas, primero pregúntate a qué se debe, ¿puedes allanar la situación para que puedan desarrollar esas capacidades que faltan?

Como ejemplo: establecer y mantener relaciones. Si la razón por la que ellos no lo hacen es porque no tienen la posibilidad de salir o de invitar a personas a su casa; si habían pertenecido a alguna comunidad y ahora no lo hacen, ¿es porque no tienen forma de desplazarse?, entonces si ellos aprenden a utilizar una aplicación para llamar a un transporte, por decir algo, los ayudarías a resolver o les facilitarías que puedan continuar con esta capacidad. Es decir, su capacidad está, pero depende de factores externos que pueden solucionarse.