

Cuando falta tu pareja

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Afrontar la vida en solitario. Eres capaz, merece la pena.

Siempre resulta difícil continuar nuestra vida tras la PÉRDIDA de un SER QUERIDO. Sobre todo en esta época de la vida en que valoramos el afecto por encima de todo. Aunque todas las pérdidas son DOLOROSAS, sin duda la más importante suele ser la de nuestra pareja. ¡Han sido tantos años de compartirlo todo!

Vivir sin la persona que nos ha acompañado gran parte de nuestra vida supone una gran tristeza, esfuerzo para vivir de otra manera y cambios a los que hacer frente.

Sin embargo, la vida sigue, aunque nos sintamos tristes y un poco desorientados... hay que salir adelante.

En esta guía encontrarás recomendaciones que pueden ayudarte:

- 1 Aprender de la experiencia de personas que viven solas
- 2 Si acabas de enviudar
- 3 Tu vida sigue
- 4 Cuando se vive en la ciudad
- 5 Cuando se vive en el pueblo
- 6 Reconoce lo que sabes y aprovéchalo.



Aprender de la experiencia de personas que viven solas

Somos muchas las personas mayores que hemos ENVIUDADO. La mayor parte preferimos quedarnos en NUESTRA CASA y no vivir con los hijos o hijas como se hacía antes. Es cierto que vivir en SOLITARIO es algo que puede resultar muy difícil cuando no se está acostumbrado.

Si para ti vivir sin compañía es una experiencia difícil, BUSCA y HABLA con personas que ya se han adaptado a vivir solas. Te contarán que no es lo mismo vivir solo o sola que sentir soledad. En su compañía sentirás que alguien que ha pasado por lo que tú, comprende tu situación y te orienta acerca de cómo resolver los problemas cotidianos.

Déjate AYUDAR y acompañar en los momentos de tristeza. Aprende de quienes han rehecho su vida aprendiendo a recuperar la ilusión y a encontrar las ventajas de vivir en solitario.



Si acabas de enviudar

Si tu pareja murió hace poco, seguramente te encuentres triste una temporada. Luego, poco a poco, los BUENOS RECUERDOS, las experiencias compartidas son un consuelo importante que ayudan a seguir viviendo.

Rodéate de tu familia, tus amigos y amigas. Su COMPAÑÍA y APOYO te ayudará a sentirte mejor.

Hay quienes en su vida de pareja han tenido más sufrimiento que alegrías. En esos casos puedes sentirte liberado de problemas y preocupaciones... y también con algo de desorientación para organizar tu nueva vida en solitario.

Pero, sea cual sea tu historia, siempre necesitarás un poco de TIEMPO para acostumbrarte a vivir de otra manera.



Tu vida sigue

Poco a poco tendrás que ir **REORGANIZÁNDOTE**. Aunque cueste esfuerzo, continúa con tu vida y actividades cotidianas. Ejercer tus responsabilidades te ayudará a recuperar la vida habitual.

Medita sobre lo que te gustaría hacer en esta nueva etapa, los **CAMBIOS** que quieres hacer en tu casa y revisa como están las relaciones con tu familia, tus amistades, incluso aquellas que no ves hace tiempo.

Presta atención a tu **SALUD**. No dejes de **CONSULTAR** aquellas molestias o cambios a los que hasta ahora no has podido prestar atención.

Ahora puede ser el momento de **PENSAR EN TI**.



Cuando se vive en la ciudad

A veces viviendo en ciudades muy grandes puedes sentirte aislado aunque estés rodeado de gente. Tienes que salir de casa y llevar la iniciativa.

En la ciudad puedes encontrar recursos para **APROVECHAR** y **DISFRUTAR** del tiempo libre. Hay centros de mayores, asociaciones de mujeres (algunas de viudas), centros culturales... Te asombrará la cantidad de actividades que organizan y seguro que muchas te van a interesar.

Puedes encontrar **NUEVAS AMISTADES** y cosas entretenidas para hacer: bailar, viajar, aprender arte, cocina, pintura, informática, hacerte voluntaria, hacer gimnasia o yoga... También podrás **ENSEÑAR** lo que mejor sepas hacer a otros, si eso te apetece.

Te vas a sorprender de la cantidad de cosas que pueden interesarte y que ahora, precisamente porque estás solo o sola, puedes hacer.



Quando se vive en el pueblo

En los pueblos nuestros paisanos están al corriente de nuestra vida y les interesa lo que hacemos. Saber que siempre están cerca, que nos conocen y que podemos recurrir a ellos nos da **TRANQUILIDAD**.

Pero las costumbres y la tradición, sobre todo con las mujeres, nos obliga a veces a encerrarnos en casa. No hay que dejarse abatir; tenemos que **SALIR** todos los días para hacer ejercicio y para combatir la soledad. Ir de paseo, a la compra, visitar a nuestras amistades...

CULTIVA las **RELACIONES** con los demás, además de tu familia. Invítalos a tu casa y acepta las invitaciones que te hagan.

Si hay alguna asociación en tu pueblo, de cultura, festejos, amas de casa... **INFÓRMATE** sobre sus actividades. Alguna te interesará y te vendrá muy bien **PARTICIPAR** en ella. Pide a alguien en quien confíes que te acompañe el primer día para romper el hielo.



Reconoce lo que sabes y aprovéchalo

En el camino de la vida hemos perdido cosas y a personas queridas, pero también hemos GANADO: ahora sabemos mucho más que antes, tenemos tiempo libre y menos obligaciones.

Hemos APRENDIDO de la vida y de la EXPERIENCIA. Puedes utilizar esta sabiduría para mejorar y vivir en las mejores condiciones el resto de tu vida.

Cuando una persona se queda sola, corre el riesgo de perder la alegría, la ilusión y hasta la salud. No te dejes llevar por la tristeza y la pasividad. Haz todo lo posible por mantener tu INDEPENDENCIA y AUTONOMÍA.

Además de tu familia y amistades, a veces es necesario recurrir a un PROFESIONAL de la medicina o la psicología. Ellos saben cómo ayudarnos.

Tómate en serio el resto de tu vida. Tienes aún mucho por descubrir y muchas experiencias que DISFRUTAR.

Convéncete. Eres capaz de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Por favor, trátame bien

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:





Da a conocer el valor de los años. Eres capaz, merece la pena.

Vivimos en una sociedad en la que parece que tener años nos hiciera perder valor como personas. Nosotros sabemos que nada más lejos de la realidad. Con la edad, hemos ido adquiriendo EXPERIENCIAS y CONOCIMIENTOS, que son un privilegio nuestro.

Los prejuicios hacia la edad tienen consecuencias en el trato que reciben las personas mayores. A veces se nos trata como a niños o no se tiene en cuenta nuestra forma de pensar.

Como no puede ser de otra manera, los mayores, al igual que el resto de los ciudadanos, tenemos derecho a vivir en una sociedad en la que se nos valore y se nos trate con el mismo respeto que a los demás. NI MÁS, NI MENOS.

En este folleto vamos a tratar sobre:

- 1 ¿Cuando no nos están tratando con respeto?
- 2 ¿Qué puedo hacer para que me traten como merezco?
- 3 Empezando por mí mismo
- 4 Ejercer nuestros derechos



¿Cuándo no nos están tratando con respeto?

En algunas ocasiones puede ocurrir que sintamos que los demás no nos tratan como nos gustaría.

Por ejemplo, a algunas personas mayores les molesta que personas desconocidas se dirijan a ellas refiriéndose como "abuelo" o "abuela".

Otras situaciones pueden tener repercusiones más graves. Por ejemplo, que los demás decidan cómo utilizar nuestro dinero, sin contar con nosotros e incluso que algunos mayores no sean cuidados como necesitan (alimentación adecuada, medicamentos necesarios, etc.).

Las personas mayores no podemos quedarnos pasivas ante estas situaciones. A continuación, veremos qué podemos hacer.



¿Qué puedo hacer para que me traten como merezco?

Primero

Ser conscientes de nuestro VALOR como personas y defender nuestro derecho a que ese valor se reconozca.

Segundo

Tomar DECISIONES sobre nuestros asuntos (las pertenencias, la correspondencia, el dinero...). Y si necesitamos que nos aclaren algo (cuentas, testamentos...) para eso están los amigos y los profesionales.

Nosotros podemos decidir quién y cómo nos ayudan. La última palabra debe ser la nuestra.

Tercero

SEGUIR EN CONTACTO con el mundo. Hay que disfrutar con los demás:

- Mantener ese buen amigo o vecino con el que se puede hablar abierta y claramente. Una llamada, una visita es la mejor inversión.
- PARTICIPAR en actividades sociales y de la comunidad que permitan conocer gente nueva.



Empezando por mí mismo

Cada uno de nosotros **PODEMOS HACER MUCHO** para que los demás **NOS RESPETEN**.

En primer lugar, no debemos aceptar esa imagen negativa que la sociedad trasmite, muchas veces, de las personas mayores.

Corremos el peligro de llegar a pensar nosotros también que no somos capaces de hacer cosas que realmente sí podemos hacer.

Por eso, es importante que sigamos haciendo todo aquello de lo que seamos capaces, aunque tardemos más o lo hagamos a **NUESTRA MANERA**. Como aquella señora que, tras pedir ayuda a un joven para cruzar la calle y éste ofrecerse a ayudarla a volver a casa, pensando que estaría perdida, dijo: "Joven, el que necesite ayuda para cruzar la calle, no significa que no sepa a dónde voy".



Ejercer nuestros derechos

Hacer valer nuestros derechos y mantenernos **ACTIVOS**, como parte viva de la sociedad, es el mejor camino para que recibamos la **CONSIDERACIÓN** que merecemos. Como cualquier otro ciudadano. Ni más, ni menos.

ACTUAR ante situaciones en las que no nos sintamos tratados como merecemos. Expresemos las quejas con **CLARIDAD** y **RESPETO**.

Si es necesario, podemos **DIRIGIRNOS** a personas de nuestra confianza para saber qué hacer.

¡Quién mejor que nosotros para contribuir a mejorar las cosas!

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Participar es vivir

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología



Con la colaboración de:

CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Sigue conectado con el mundo. Eres capaz, merece la pena.

Mucha gente piensa que una vez terminada la vida laboral, no hay necesidad de seguir preocupándose por lo que pasa en el mundo. Tener más años no tiene que significar desentenderse de lo que pasa a nuestro alrededor. Todo lo contrario.

Tenemos CONOCIMIENTOS, opiniones y experiencias que aportar.

Si no lo has hecho antes, es el momento para COMPROMETERSE con lo que pasa alrededor y, ¡no dejan de pasar cosas que nos afectan!.

En este folleto vamos a ver:

- 1 ¿Por qué participar?
- 2 Un par de barreras a eliminar
- 3 ¿Dónde y cómo podemos participar?
- 4 Nuestra opinión es importante



¿Por qué participar?

Porque **IMPLICARNOS** en las decisiones que nos afectan, en los problemas que nos preocupan no sólo a nosotros, sino también a otros, es una forma de comprometernos con la vida.

Porque **COMPARTIR** con otros preocupaciones e iniciativas, es una oportunidad para estrechar o iniciar nuevas relaciones.

Porque incorporarte a **GRUPOS** o empezar a **CONOCER** nuevos temas, es todo un reto que nos puede ayudar a mejorar como personas.

Y la última razón, **PARTICIPAR**, estar al tanto, saber lo que pasa... nos mantiene en forma.



Un par de barreras a eliminar

Conforme nos hacemos mayores, podemos tener la impresión de que es poco lo que podemos ofrecer.

Pero los años también nos han enseñado muchas cosas que no se pueden aprender en los libros. Eso es precisamente lo que nosotros, y nadie más, podemos aportar.

En ocasiones se escuchan frases como: "ahora que te has jubilado, a descansar, y a no preocuparte por nada". Estas frases esconden un mensaje: No contar con nosotros.

Nosotros sabemos que conducir la propia vida e implicarse en lo que nos rodea aumenta nuestro BIENESTAR. Por eso, aunque a veces no nos lo pongan fácil, vale la pena EXPLORAR en qué queremos implicarnos y cómo nos gustaría hacerlo.



¿Dónde y cómo podemos participar?

Una de las vías para participar es hacerlo a través de ASOCIACIONES.

Muchas personas mayores forman parte de asociaciones de personas de la misma edad. Otras están integradas en asociaciones en las que participan personas de DIFERENTES EDADES.

Existen asociaciones muy diversas. Asociaciones relacionadas con aficiones, cultura, solidaridad con grupos y personas que padecen dificultades.

Existen otras vías de participación distintas. En muchos lugares las personas mayores crean GRUPOS en las que comparten aficiones o intereses y de paso ayudan a mantener nuestras tradiciones.

El mundo de las nuevas tecnologías y especialmente internet, es una oportunidad sorprendente para IMPLICARSE en actividades y proyectos que se llevan a cabo en otros lugares, y que se podrían poner en marcha dónde usted vive.

Si no se ha atrevido hasta ahora, no dude en intentarlo. Los nietos le pueden ayudar a empezar.



Nuestra opinión es importante

Vivimos en un sociedad en la que el individualismo va cobrando terreno.

Sin embargo, sabemos que muchas situaciones que nos incomodan o nos disgustan no las podemos mejorar individualmente.

Las opiniones, las experiencias y conocimientos de las personas mayores son un privilegio imprescindible para los que queremos mejorar el lugar en el que vivimos.

Es importante que nuestra voz se oiga en cualquier lugar donde se toman decisiones tanto políticas como aquellas que afectan a nuestro bienestar cotidiano.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Mente en forma

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátría y Gerontología

Con la colaboración de:





Estimular nuestra mente, garantía de salud. **Eres capaz, merece la pena.**

Conforme pasan los años, conseguir que nuestra mente siga siendo **ÁGIL** y **DESPIERTA** es una conquista que nos mantiene vivos y dueños de nosotros mismos.

Antes de continuar, tres premisas:

Sabemos que con la edad se producen cambios en nuestra actividad mental: necesitamos más tiempo para aprender cosas nuevas y nuestra memoria es más frágil.

Sabemos que lo que no se usa se "oxida", se estropea. Por lo tanto si no utilizamos y **ENTRENAMOS** nuestras **CAPACIDADES**, estas se reducirán.

La más importante: podemos asegurarte que con un entrenamiento y uso adecuado, tus capacidades se mantendrán en forma.

En este folleto vamos a tratar sobre:

- 1 ¿Qué pasa en nuestra mente cuando envejecemos?
- 2-4 ¿Qué podemos hacer para mantener nuestra mente en forma?
Ejercitar nuestras capacidades, mantener la curiosidad y nuestro cuerpo sano
- 5 Señales de alarma
- 6 Cuando consultar al médico



¿Qué pasa en nuestra mente cuando envejecemos?

Es normal que con el paso de los años se vayan perdiendo algunas capacidades, y de manera especialmente llamativa, la MEMORIA.

Esas PÉRDIDAS NORMALES de memoria suelen consistir en olvidar cosas como:

- Dónde se dejan objetos cotidianos: pero... ¿Dónde habré dejado las llaves?.
- Si se han realizado o no ACCIONES AUTOMÁTICAS: ¿He cerrado el gas?.
- NOMBRES de personas o cosas que se quedan "en la punta de la lengua".
- Sensación de que se recuerda mucho mejor lo que pasó hace cuarenta años que lo que pasó ayer.

Si usted se ha sentido identificado con estas situaciones, es importante que recuerde que estas son normales. Pero ¡ajo! esto no significa que no haya que hacer nada.

Si dejamos de salir a pasear, cada vez es más costoso caminar. Del mismo modo, si no ejercitamos la memoria, cada vez tendremos más dificultades para recordar.



¿Qué podemos hacer para mantener nuestra mente en forma?

EJERCITAR nuestras CAPACIDADES:

En la mayoría de las CIUDADES podrá encontrar un lugar (centro de jubilados, ayuntamiento, centro de salud....) para asistir a clases de MANTENIMIENTO de la memoria. No hace falta que sepa muchas cosas para ir a estas clases. Los profesores se adaptarán a sus características.

En la vida diaria hay muchas posibilidades de mantenerse en forma: LEER, ESCRIBIR, COSER, CONVERSAR u ocuparse de asuntos personales como el papeleo del banco o la correspondencia.

Otra propuesta: decídase a manejar las NUEVAS TECNOLOGÍAS. Existen programas de ordenador que ofrecen ejercicios adaptados a nuestras necesidades ¡Infórmese!.



Mantener la CURIOSIDAD:

Interesarse por ACTIVIDADES CULTURALES, de ocio y aprender cosas nuevas son actividades que nos ayudan a mantener una mente activa.

Las RELACIONES con los demás: charlar, escuchar, interesarse por otros tienen efectos beneficiosos para nuestro bienestar, nuestra salud y también para la mente.

Mantenga la CURIOSIDAD y las ganas de APRENDER.
El mundo no deja de cambiar ¿se lo va a perder?.

Una mente activa es garantía de salud.



Mantener nuestro CUERPO SANO:

- EJERCICIO. Retrasa el deterioro general y mejora la salud mental.
- NUTRICIÓN. Es fundamental para mantener un buen estado nutricional y para controlar algunas dolencias crónicas que favorecen el deterioro intelectual.
- CONTROL de hipertensión arterial, colesterol y la diabetes.
- Evitar los problemas respiratorios.
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.



Señales de alarma

Si por alguna razón le preocupa especialmente sus pérdidas de memoria, o alguna otra cosa relacionada con su funcionamiento mental, no lo dude, CONSULTE a su MÉDICO.

La demencia no es el paso siguiente de las pérdidas de memoria que acabamos de comentar. Las personas que inician una demencia tienen otros SÍNTOMAS muy diferentes, como los que citamos a continuación:

- Pueden encontrarse DESORIENTADAS en sitios conocidos.
- Sentir CONFUSIÓN al realizar actividades cotidianas (hacer la compra, la comida, poner la lavadora, etc...).
- Pueden tener DIFICULTADES para mantener una imagen adecuada al combinar mal la ropa o lavarse mal.

Además, generalmente no es uno mismo el que se da cuenta de que le están pasando estas cosas, sino las personas más cercanas.



Cuando consultar al médico

No obstante, si usted o las personas de su entorno encuentran que su memoria, atención o capacidad de razonar, están sufriendo un deterioro, nunca está de más realizar una consulta con su médico.

Hay muchos trastornos de la memoria que son transitorios o que mejoran mucho con medicamentos y realización de ejercicios.

No lo dude, a partir de un diagnóstico correcto, se empieza a buscar la mejor solución a los problemas.

En cualquier caso, hagamos lo que está en nuestra mano. Cuidemos nuestra mente.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- *Mente en forma*
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Familia

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología



Con la colaboración de:





La familia, nuestro apoyo. Eres capaz, merece la pena.

Nuestra familia suele ser lo mas **IMPORTANTE** de nuestra vida. Nos aporta **SATISFACCIONES** y nos ayuda a superar momentos difíciles. A veces, también es el centro de nuestras preocupaciones.

Sea como sea tu familia, tan importante es la cantidad de veces que os veis, como la calidad de la relación que mantienes con ella: sentir que nos **COMPRENDEMOS** y **ACEPTAMOS** tal y como somos, aunque no siempre sea fácil.

Una de las mejores cosas de la familia es sentir que nos queremos y que estamos dispuestos a **AYUDARNOS** en cualquier situación, lo que nos aporta seguridad y bienestar.

En esta guía vamos a hablar de nuestra familia más cercana:

- 1 Nuestros hijos ya son adultos
- 2 Disfruta de ser abuela o abuelo
- 3 Lo que enseñan los abuelos
- 4 Tiempo para la familia y... también para uno mismo



Nuestros hijos ya son adultos

Todos los sacrificios te han parecido pequeños con tal de mejorar el porvenir de tus hijos. ¿Verdad que muchas veces has deseado que se hicieran mayores cuando te preocupaba tanto su futuro?

Sin embargo, a veces quisieras que volvieran a ser niños y a veces nos gustaría tratarlos como si lo fueran.

Pero hay que **ADAPTARSE** a los tiempos. Nuestros hijos ya son mayores y hemos de **RESPETAR** su modo de vida, sus costumbres, sus opiniones... aunque a veces no coincidan con las nuestras.

Igualmente, tus hijos también han de respetar tus gustos, tus opiniones, tus necesidades,... **HABLA** de tus inquietudes y comparte con ellos los proyectos que quieres realizar.

Si necesitas ayuda, **NO TE QUEJES** a unos y a otros. Actuar así puede perjudicar las relaciones familiares. Es mejor que pienses qué persona te puede ayudar y explícale lo más claro que puedas lo que te ocurre.



Disfruta de ser abuela o abuelo

Ser abuelo/a puede ser una OPORTUNIDAD para disfrutar, para ser y sentirte útil. Elige qué abuelo o abuela quieres ser. Puedes:

- Recordar lo que te gustaba en tu relación con tus abuelos/as. COMPARTIR juegos, DESCUBRIR historias, APRENDER algo que no sabías.
- Recuerda también lo que no te gustaba de ellos y trata de evitarlo.
- Cuanto mejor conozcas a tu nietos mejor podrás comprenderles. JUEGA y HABLA con ellos sobre sus gustos y sus deseos. Muestra interés por sus cosas y piensa también que no tenéis por qué estar de acuerdo en todo. Si respetas vuestras diferencias, le estarás ENSEÑANDO a RESPETAR.

Aunque sean otros tiempos, los problemas de comprensión entre las generaciones son parecidos. Recuerda con tus hijos los que vosotros teníais. Los aciertos y los errores de entonces les pueden ayudar ahora.



Lo que enseñan los abuelos

Tú eres más importante para tus nietos y nietas de lo que imaginas. SÓLO TÚ puedes enseñarles cosas que serán muy valiosas para ellos a lo largo de su vida:

- A querer y valorar la familia de la que forman parte, que nadie como tú conoce.
- A respetar a todos, aunque sean muy diferentes.
- A conocer las cosas más esenciales para su vida, como sentirse únicos, queridos y a sentirse importantes y valiosos.

Tú eres un ejemplo diferente de cómo ser o de hacer las cosas para los niños que luego se harán adultos.



Tiempo para la familia y... también para uno mismo

Ahora que tus hijos tienen su vida, tienes más tiempo libre. Piensa y ORGANÍZATE para hacer lo que te haga más feliz, lo que te haga sentirte mejor contigo misma/o.

No asumas obligaciones de las que después te arrepientas. No quieras menos a tus hijos o nietos por reservarte para ti parte de tu tiempo.

Habla claramente a tus familiares de cómo vas a utilizar tu tiempo, las actividades que quieres hacer. Podemos oír sus opiniones, pero al final, la decisión es nuestra.

Proporciona a tus hijos la ayuda que creas que debes y puedes dar, pero recuerda también que tienes DERECHO a poner LÍMITES a sus peticiones, y también a decir NO.

DISFRUTA de tu familia y de tu tiempo. Ya ERES MAYOR para decidir cómo hacerlo....

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Dormir es salud

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología



Con la colaboración de:





Cuidar tu descanso. Eres capaz, merece la pena.

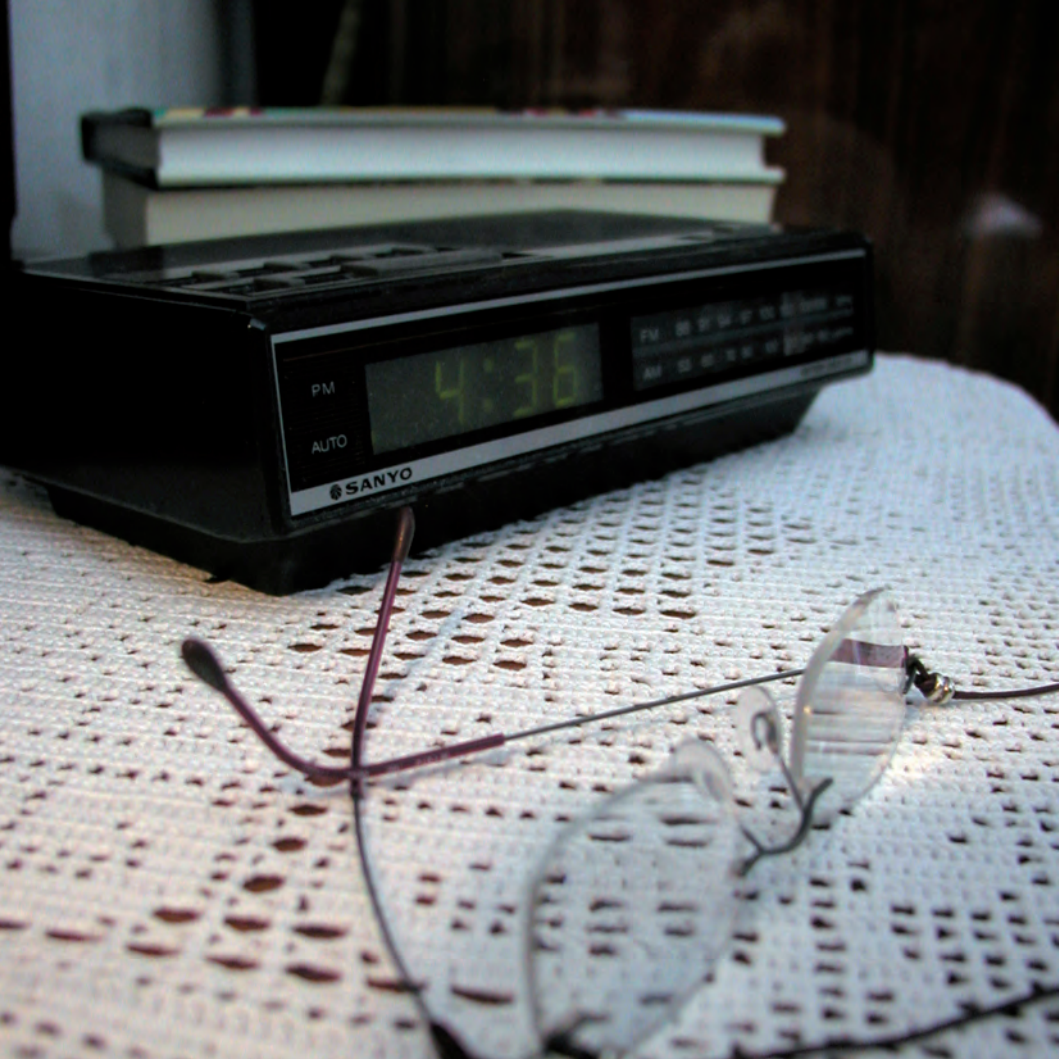
Dormir es una necesidad fisiológica. Nuestro sueño de ahora es un reflejo de cómo ha sido a lo largo de nuestra vida.

Con el paso del tiempo, podemos haber notado que el sueño es más ligero y, en ocasiones, más difícil de conciliar.

Siempre se pueden mejorar nuestros hábitos para dormir mejor. Un SUEÑO REPARADOR es garantía de SALUD.

En este folleto vamos a tratar:

- 1 El insomnio
- 2 Causas del insomnio
- 3 Medidas de higiene del sueño
- 4 Sugerencias para dormir bien
- 5 Felices sueños
- 6 Dormir bien es salud



El insomnio

El insomnio se define como la FALTA DE SUEÑO NOCTURNO, y puede presentarse de diferentes formas:

- Por DIFICULTAD en la conciliación del sueño.
- No hay problemas para dormirse pero sí para mantenerse dormido con DESPERTARES FRECUENTES a lo largo de la noche.
- Se duerme fácilmente, pero se DESPIERTA MUY TEMPRANO, sin posibilidades de volver a conciliar el sueño.

El insomnio va acompañado de incomodidad, cierta ANSIEDAD, CANSANCIO y SOMNOLENCIA durante el día que hace que se perpetúe, ya que si duerme por el día, al llegar la noche volverá a no tener sueño.



Causas del insomnio

- TRASTORNOS del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad o enfermedades de corazón, pulmón, artrosis...
- Tomar MUCHOS medicamentos.
- Factores ambientales como EXCESO de luz, ruidos, cambiar de cama...
- ABUSAR de la comida y el alcohol.
- Excesiva estimulación antes de ir a dormir.
- Pasar mucho tiempo en la cama o hacer SIESTAS por el día.
- Falta de actividad por el día.
- Orinar por la noche.



Medidas de higiene del sueño

- EVITAR EXCITANTES o comidas copiosas en la merienda y cena.
- REALIZAR EJERCICIO durante el día y evitarlo antes de acostarse.
- Mantener una temperatura agradable en el dormitorio y evitar ruidos y luces.
- DUCHARSE o BAÑARSE antes de acostarse.
- Aprender y practicar RELAJACIÓN.



Sugerencias para dormir bien

- Procure acostarse siempre a la misma hora.
- Acuéstese para dormir sólo cuando tenga sueño.
- Intente no utilizar la cama para otras actividades como leer o ver la televisión, que le pueden desvelar.
- Si después de acostarse, no consigue dormirse, pruebe a levantarse y hacer algo RELAJANTE como tomar un vaso de leche, leer, etc.
- Cuando le venga el sueño, acuéstese de nuevo.
- Si no se consigue dormir, pruebe a levantarse de nuevo y hacer algo que le tranquilice.
- Si por la noche se despierta y después de un rato, no se duerme, trate de poner en práctica las anteriores recomendaciones.
- Procure LEVANTARSE siempre a la MISMA HORA y no dormir durante el día.



Felices sueños

Si cumple con estas medidas, especialmente la de no dormir por el día, corregirá la mayor parte de los problemas de sueño.

Si así y todo continúa sin poder dormir, **ACUDA** a su **MÉDICO**. Él analizará la causa de su problema y le prescribirá el tratamiento adecuado.

NO SE AUTOMEDIQUE. Los medicamentos para el sueño tienen **EFFECTOS SECUNDARIOS** y pueden provocar dependencia y trastornos: caídas, estreñimiento, menor concentración y otros, que luego serán difíciles de corregir.



Dormir bien es salud

No olvide que no existen normas rígidas sobre el número de horas de sueño necesarias para sentirse bien.

De hecho, para muchas personas dormir poco no es un problema, mientras que para otras siete horas es muy poco.

Dormir bien es salud, y está al alcance de todos. Merece la pena intentarlo.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Depresión. No, gracias.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:





Actúa ante la depresión. Cuida tu bienestar. Eres capaz, merece la pena.

Mucha gente tiene la idea de que es normal que los mayores se depriman. Esta forma de pensar conduce a que en muchas ocasiones, esta enfermedad no se diagnostique ni se trate adecuadamente.

En las personas mayores, la depresión se encuentra muy influida por circunstancias relacionadas con PÉRDIDAS y CAMBIOS VITALES como muerte de seres queridos, traslado de domicilio, pérdida de salud y de capacidad física o mental.

En esta guía se expondrá cómo conocer y actuar ante manifestaciones depresivas.

Para saber más:

- 1 ¿Qué síntomas pueden ser indicativos de una depresión?
- 2 ¿Qué puedo hacer para evitarla?
- 3 Lo que no debo hacer
- 4 Déjese orientar por el médico o el psicólogo
- 5-6 ¿Cómo ayudar a alguien querido que sufre depresión?
Favorecer su autonomía y estar atento a las emociones



¿Qué síntomas pueden ser indicativos de una depresión?

- No tener interés por las cosas con las que antes disfrutaba.
- Sentirse TRISTE y DECAÍDO.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de INUTILIDAD o CULPABILIDAD.
- Cambios en el ritmo de sueño.
- CANSANCIO, falta de energía y de ganas de disfrutar de la vida.
- Descuido en el aspecto físico.
- INDECISIÓN extrema.
- No terminar ninguna tarea y pasar corriendo de una a otra.
- Cambios del apetito y peso.
- Referencia a la depresión en todas las conversaciones.

También pueden aparecer SÍNTOMAS FÍSICOS como dolores de cabeza, dolores generalizados, problemas digestivos, problemas sexuales u otros.



¿Qué puedo hacer para evitarla?

La clave para PREVENIR la depresión es aprovechar las oportunidades que nuestra actividad cotidiana nos va ofreciendo para continuar disfrutando y enriqueciéndonos.

Algunas cosas que podemos hacer:

- **ACTIVIDADES SENCILLAS** que me agraden y me hagan **DISFRUTAR** y compartir momentos con los demás.
- **MANTENER ACTIVA LA MENTE** con crucigramas, sopas de letras, juegos de mesa. Además, leyendo el periódico y escuchando la radio se está informado y al tanto de la actualidad.
- Mantener y **CUIDAR** las **RELACIONES** con los amigos, la familia... y si se presenta la oportunidad hacer nuevos amigos.



Lo que no debo hacer

- Creer que lo que me pasa es normal a mi edad.
- AISLARME dentro de casa y no relacionarme con nadie.
- NO PEDIR AYUDA a profesionales aunque mis síntomas no mejoren.
- No seguir las recomendaciones que me indican o no tomar la medicación tal y como se me ha prescrito.



Déjese orientar por el médico o el psicólogo

- Cada persona precisa un tratamiento para aliviar la sintomatología depresiva. DÉJESE ORIENTAR por el médico o el psicólogo. Hay que tener paciencia y seguir las recomendaciones y el tratamiento que nos indiquen. En unas semanas, notará mejoría. Si no es así, pida nuevamente orientaciones.
- Algunas personas que han sufrido una depresión recaen. Si esto sucede y aunque conozca un tratamiento, lo mejor es que acuda al profesional que le ha tratado en ocasiones anteriores.

Actuar por cuenta propia puede conducirnos a errores que nos pueden perjudicar.



¿Cómo ayudar a alguien querido que sufre una depresión?

FAVORECER SU AUTONOMÍA:

- PEDIRLE AYUDA para tomar alguna decisión y agradecer su colaboración en algunas de las tareas cotidianas.
- ANIMARLE a hacer cosas sencillas que le agraden y que le hagan disfrutar. Nuestro reconocimiento por estas tareas ayudará a que nuestro familiar las continúe haciendo a pesar del esfuerzo que le supone.
- Procurar que se RELACIONE con otras personas y felicitarle también por ello. MOTIVARLE y AYUDARLE para que acuda a grupos terapéuticos en los que le ayudarán a sentirse mejor.
- Fomentar PENSAMIENTOS POSITIVOS, charlando sobre su vida presente y sobre el futuro.



Estar **ATENTO** a las **EMOCIONES**:

- Mostrarle nuestro apoyo, **COMPENSIÓN** y seguridad.
- **PERMITIR** que afloren el llanto y las **EMOCIONES**.
Cuando persistan excesivamente, esté atento a los momentos en los que su familiar exprese algún sentimiento positivo o inicie alguna actividad. Su reconocimiento y **SATISFACCIÓN** ayudarán a que los episodios de llanto y las quejas vayan disminuyendo.
- **RESPETAR SENTIMIENTOS**. No insistir ni presionar para que su familiar cambie, esto puede empeorar su estado, haciendo que se sienta culpable o sin derecho a sentirse mal.
- **NO SE DESANIME** si no hay mejoría aparente.
Sea constante, mantenga la calma, y siga las recomendaciones de los profesionales que atienden a su familiar. Si tiene dudas, pida ayuda antes de que la situación empeore.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Cuidar la vista y el oído

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de





Estar atento y cuidarte. Eres capaz, merece la pena.

Muchas personas piensan que oír o ver mal "son cosas de la edad" y hay que acostumbrarse a vivir con ellas. Esto no es cierto. Debemos VIGILAR nuestros CAMBIOS SENSORIALES y actuar lo antes posible.

Hay cambios que son normales como la presbicia o "vista cansada", o la dificultad para oír los sonidos muy agudos. Sin embargo, otras dificultades sensoriales son consecuencia de una enfermedad y deben ser estudiadas y tratadas a tiempo.

A continuación vamos a encontrar información sobre:

- 1 Las enfermedades que originan problemas de audición
- 2 Las enfermedades que originan problemas de visión
- 3 Qué hacer para prevenir las pérdidas visuales y auditivas
- 4 Qué podemos hacer si vemos con dificultad
- 5 Qué podemos hacer si oímos mal
- 6 Cómo podemos actuar para no empeorar



Las enfermedades que originan problemas de audición

En las personas mayores se pueden dar los mismos problemas que en los más jóvenes, aunque los más frecuentes son:

- La producción de una cera más espesa favorece la aparición de tapones de CERUMEN que pueden llegar a provocar hipoacusia, precisando la extracción del tapón.
- La OTOSCLEROSIS, ocasionada por la afectación de los huesecillos del oído, es un padecimiento crónico, de predominio familiar y que suele manifestarse pronto en la vida, aunque sin que nos demos cuenta de él en muchas ocasiones. Necesita tratamiento quirúrgico.
- La PRESBIACUSIA, es un envejecimiento exagerado del oído, la hay de distintos tipos y generalmente se soluciona con audífonos.

ND

RM

ETZ

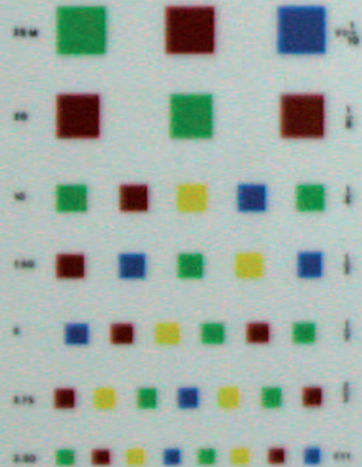
HCBA

CMDTR

NBHEZU

ECNVOHD

CNFMOHZTR



ND

RM

ETZ

HCBA

CMDTR

NBHEZU

ECNVOHD

CNFMOHZTR

Las enfermedades que originan problemas de visión

- **CATARATAS:** la lente que hay dentro del ojo, el cristalino, se vuelve opaca. Se soluciona mediante la cirugía, sustituyendo el cristalino dañado por una lente.
- **DEGENERACIÓN MACULAR:** es una enfermedad que afecta a la visión central, por lo que dificulta la lectura o el reconocimiento de objetos y personas de cerca.

Aunque por hoy por hoy no se dispone de soluciones definitivas, se trata con láser y otros tratamiento semejantes.

- **GLAUCOMA:** se produce daño en el nervio óptico, el que trasmite las imágenes al cerebro y nos permite ver, generalmente por tener la presión del ojo elevada.

Se trata con diversos medicamentos y a veces con láser o cirugía.



Qué hacer para prevenir las pérdidas visuales y auditivas

Es muy importante tener una vida saludable, sin fumar, con una BUENA NUTRICIÓN y práctica de EJERCICIO para evitar que algunos problemas como la diabetes, la hipertensión, o el colesterol afecten a nuestros sentidos.

VIGILA TU SALUD.

El médico puede identificar la presencia de enfermedades que afecten a tu vista o a tu oído. También es importante evitar los grandes ruidos o proteger nuestros ojos del sol.

Debemos acudir al OFTALMÓLOGO y al OTORRINO cada dos años. Pero sobre todo hay que ir cuando:

- No puedes seguir una conversación cuando están hablando dos o más personas.
- Si tienes problemas para oír por teléfono o no puedes entender a tus familiares cuando están hablando.
- Si notas cambios, pérdidas de visión o deslumbramiento excesivo.
- Si tienes dolor en los ojos, enrojecimiento o cualquier otro cambio.



Qué podemos hacer si vemos con dificultad

- Indica a las personas que viven contigo para qué necesitas AYUDA y qué puedes seguir haciendo por ti mismo.
- CUIDA la ILUMINACIÓN y mantén el ORDEN en la cocina, el baño y los armarios. Asegúrate de que las puertas de casa estén abiertas o cerradas.
- Hazte con AYUDAS que pueden facilitarte las tareas cotidianas, teléfonos con números grandes, alarmas sonoras, etc... Consulta a profesionales para saber lo que te conviene.
- Actúa con PRECAUCIÓN y camina despacio cuando vayas a bajar escaleras, cruzar la calle y pasar de sitios iluminados a otros con poca luz. Es mejor pedir ayuda que sufrir riesgos innecesarios.
- Si eres conductor debes someterte a los RECONOCIMIENTOS periódicos que te indicaran si debes dejar de conducir, hacerlo con algunas condiciones especiales o adaptar tu vehículo.



Qué podemos hacer si oímos mal

- Pide a las personas que se dirijan a ti que te miren y te hablen **DESPACIO** y **CLARO**.
- Si no entiendes a la persona que te está hablando, díselo; te evitará muchos malentendidos.
- No olvides que puedes utilizar alarmas luminosas y que debes buscar siempre las cosas que se adaptan a tu capacidad auditiva. **PIDE CONSEJO**.
- Actúa con **PRECAUCIÓN** en la calle, no percibir el sonido de un motor de automóvil puede ser muy peligroso, mantén despierta tu **ATENCIÓN** y pide ayuda si lo crees necesario.
- Los **AUDÍFONOS** son de gran ayuda, no hay que olvidar que adaptarse a su uso, requiere **TIEMPO** y **PACIENCIA**.



Cómo podemos actuar para no empeorar

Sigue los consejos del médico, cumplir el tratamiento en muchas enfermedades es indispensable para evitar que sigan progresando. Esto es lo que ocurre en el glaucoma o en la retinopatía diabética.

Pon en práctica estrategias para compensar las consecuencias de las pérdidas de vista u oído. Cambia tu forma de hacer las cosas para **MANTENER TU INDEPENDENCIA**.

Confía en tus posibilidades. Si necesitas ayuda, pídelo a profesionales. No dejes de hacer tu vida y **BUSCA SOLUCIONES**.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Cuidar nuestro cuerpo

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:





Aceptar el cambio para sentirte feliz. Eres capaz, merece la pena.

Ahora que hemos vivido muchos cambios en nuestra vida, sabemos lo importante que es adaptarse a ellos para sentirnos bien.

Y si de cambios hablamos, ¿qué decir de los de nuestro cuerpo? Contemplando fotos antiguas vemos cuanto hemos cambiado. Nuestro cuerpo no es el mismo pero tenemos que conocerlo, cuidarlo y quererlo para sentirnos más felices.

Te vamos a ayudar a comprender los efectos del envejecimiento en tu cuerpo y a conocer pautas adecuadas de conducta para cuidarlo y quererlo. Hablaremos sobre:

- 1 Aceptar que no somos jóvenes
- 2-5 ¿Qué hacer ante los cambios más evidentes?
La piel, el pelo, la talla y el peso
- 6 Reconocerse y quererse



Aceptar que no somos jóvenes

Mírate al espejo SIN COMPARARTE con nadie. Ni siquiera contigo cuando eras joven.

Esas arrugas que ves, el cuello, los brazos... reflejan el paso del tiempo y, por tanto, también están ahí las HUELLAS de tu vida: las alegres y las tristes.

Cada etapa de la vida tiene su forma y su expresión. La nuestra no es la de los jóvenes: no intentes inútilmente parecer lo que no eres.

Ahora tenemos que aspirar a otro tipo de belleza, esa que sólo se logra gracias a la edad, cuando tenemos más SEGURIDAD y más CONFIANZA en nosotros mismos.



¿Qué hacer ante los cambios más evidentes?

LA PIEL

Con la edad, la piel pierde elasticidad, aparecen las arrugas. También aparecen manchas, ya que el pigmento que hay en ella se distribuye de manera irregular.

PARA CUIDARLA:

- Mantener una BUENA HIDRATACIÓN, bebiendo agua en cantidad suficiente, usando cremas hidratantes, y teniendo una alimentación rica en vitaminas.
- Hay que PROTEGERSE DEL SOL, usando prendas de vestir adecuadas y utilizando cremas con protección solar.

Los efectos beneficiosos del sol los tendremos simplemente por el hecho de caminar por la calle.

No dudes en acudir al médico cuando una mancha de la piel crece, se modifica en su aspecto o cambia de color.



EL PELO

Las **CANAS**, no son un problema de salud, aunque la estética que se nos inculca, nos haga ocultarlas con frecuencia.

Salvo excepciones, el uso de tintes para el cabello es inocuo y debe obedecer a una decisión personal, tanto en las mujeres como en los hombres.

Otro tanto cabe decir de la **CALVICIE**, casi exclusivamente masculina, un problema estético para algunos con pocas soluciones reales y bastante engorrosas.

Un consejo: antes de utilizar productos "milagro" o someterse a un implante de cabello, **CONSULTE** siempre **CON SU MÉDICO**.

Y si decide que ser calvo es natural, no olvide **PROTEGERSE** del **SOL** con un sombrero, gorra o similar.



LA TALLA

¿Por qué nos volvemos más bajos?

La TALLA DISMINUYE básicamente por dos motivos: porque nuestra columna vertebral se modifica y porque nuestra postura cambia, nos encorvamos un poco.

Para controlar estos cambios:

- Cuida que tu ALIMENTACIÓN sea RICA EN CALCIO. Incluye en tu dieta queso, leche, yogurt, almendras, sardinas en aceite con su raspa, gambas...
- CAMINA a buen ritmo, mejor en compañía, no menos de media hora diaria.
- Sigue los CONSEJOS del MÉDICO. Si eres mujer, has de someterte a una REVISIÓN en la menopausia y cumplir el tratamiento para la osteoporosis, si lo necesitas.



EL PESO

Pero, ¿qué pasa con la otra talla?. Con el paso de los años nuestro cuerpo sufre la pérdida de agua corporal, disminución de la masa muscular y la grasa, que suele aumentar, tiende a depositarse en determinados sitios (cintura, abdomen...).

- La **HIDRATACIÓN**, **NUTRICIÓN** y **EJERCICIO** son indispensables. Podemos controlar el peso si ejercitamos nuestros músculos y nos alimentamos correctamente.
- Nuestro peor enemigo la inactividad. Hay que adecuar la actividad a nuestra forma física y no dudar en consultar al médico.
- **VIGILEMOS** nuestro **PESO** y nuestra **TALLA**, hay que consultar periódicamente, y seguir los consejos de los profesionales.

Tanto la delgadez como el sobrepeso y la obesidad son signos de malnutrición.



Reconocerse y quererse

Si después de leer todo esto nos miramos de nuevo al espejo es posible que nos veamos de otra manera, distintos pero no peores.

Mira alrededor, a tu pareja, a tus amigos, esas personas a las que quieres y que además te gustan.

Hay que DESHACERSE de los COMPLEJOS y empezar a cuidarse y a practicar todo lo que ya sabemos. Si lo pones en práctica cada día te sentirás más atractivo, más guapa.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Tomar decisiones

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:





Tomar decisiones, ser independiente. Eres capaz, merece la pena.

Saber tomar decisiones es muy importante. Algunas son sencillas como qué ropa ponerse hoy, y otras más complicadas como las decisiones respecto al futuro, pero todas dependen de nosotros y debemos tomarlas de manera responsable.

En este folleto vamos a tratar sobre:

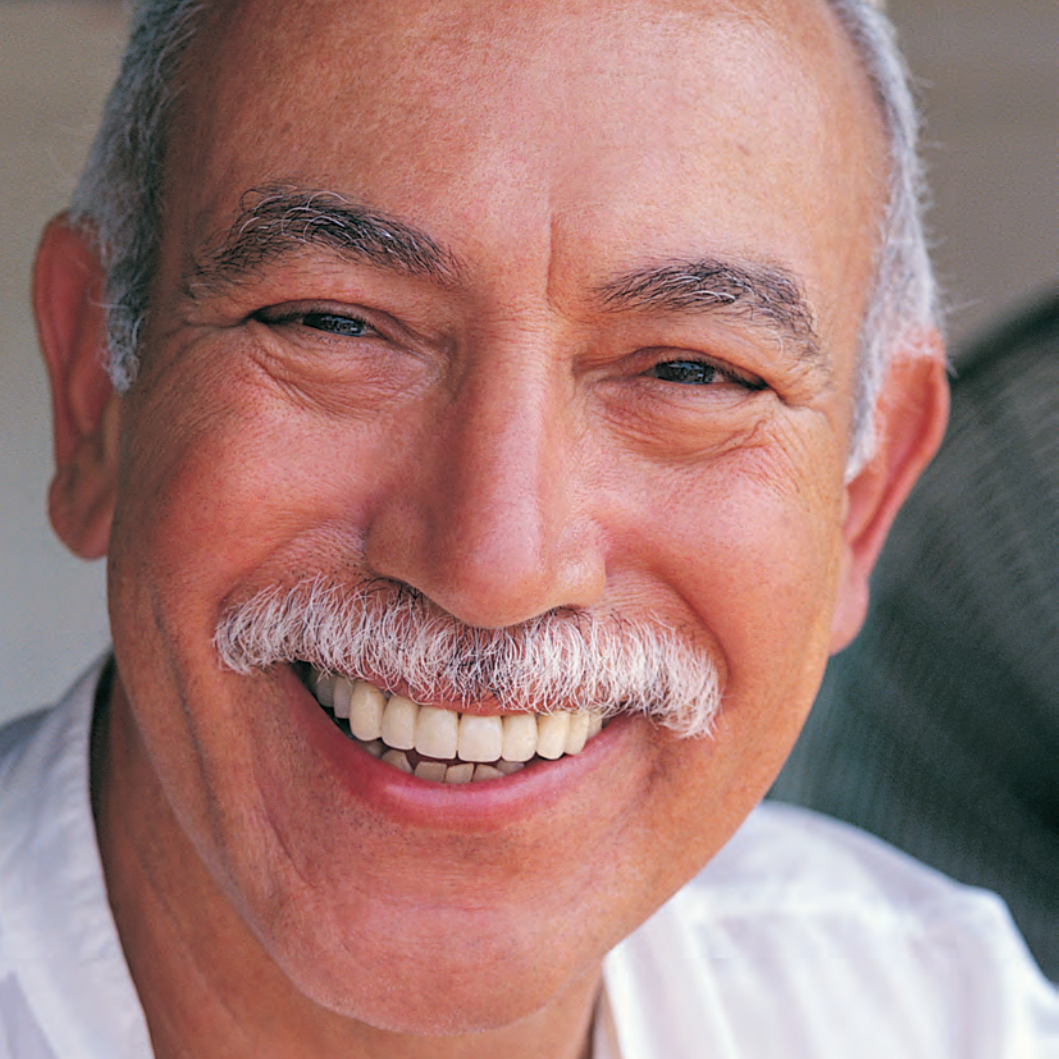
- 1 La experiencia es un grado
- 2 Cómo afrontar la toma de decisiones
- 3 Lo que hay que hacer para tomar decisiones
- 4 Vamos a lo práctico. Antes de nada... pensar
- 5 Después... actuar
- 6 Tres consejos más



La experiencia es un grado

A lo largo de nuestra vida hemos ido decidiendo entre diferentes posibilidades, algunas veces hemos acertado y otras no, pero con todo lo que hemos vivido, hemos ido aprendiendo unas cuantas cosas:

- **EXPERIENCIA.** Los éxitos y fracasos del pasado son muchas veces la base de una buena decisión futura.
- **BUEN JUICIO.** El sentido común y la madurez conseguidos con el paso de los años son nuestros mejores aliados.
- **AMPLITUD DE MIRAS.** Todo lo pasado a lo largo de nuestra vida nos hace saber que no hay una sola manera de ver las cosas.



Cómo afrontar la toma de decisiones

Lo primero que hay que hacer, es pensar de una forma positiva acerca de nuestra capacidad para decidir.

Pensar de una manera positiva nos ayudará a:

- Ver las cosas como retos, como DESAFÍOS.
- Saber que siempre se puede hacer algo ante los problemas.
- BUSCAR SOLUCIONES, solos o con ayuda.
- Sentirnos mejor con nosotros mismos, más capaces, más seguros.

Recuerda que una ACTITUD POSITIVA nos predispone al éxito en la toma de decisiones.



Lo que hay que hacer para tomar decisiones

Si necesitamos decidir sobre algo, a continuación encontraremos unas cuantas recomendaciones que podemos seguir para hacerlo del mejor modo posible. Es importante que las sigamos en el mismo orden que las exponemos.

- **SER** lo más **CONCRETO** posible. Hay que analizar y encontrar cuáles son las cuestiones importantes y cuáles no.
- **Buscar soluciones.** Se trata de ver todas las **POSIBILIDADES** existentes en relación con la cuestión que hemos de resolver.
- **ELEGIR** la solución que más nos convenga para lograr el resultado que buscamos.
- **Pasar a la práctica.** Hasta ahora hemos pensado, ahora hay que **PONER EN MARCHA** nuestra decisión.
- **COMPROBAR** cómo nos ha ido, para rectificar en caso de que los resultados no hayan sido los esperados.



Vamos a lo práctico. Antes de nada... pensar

Vamos a poner en práctica las anteriores recomendaciones ante una situación de duda e inseguridad que sufrimos frecuentemente al hacernos mayores: **¿QUÉ VOY A HACER EN EL FUTURO?**

- **SER CONCRETO.**

Preguntarse "¿Qué voy a hacer en el futuro?" es plantear el problema de manera demasiado general e inabarcable. Hay que concretar más:

"¿Dónde quiero vivir? ¿Con quién? ¿Cómo quiero vivir?"

De como responda a estas cuestiones, dependerá mucho mi vida.

- **BUSCAR SOLUCIONES.** Ponerse en situación de cada una de las alternativas y **VALORAR PROS** y **CONTRAS**:

"Si voy a una residencia tendré que dejar mi barrio y me costará más dinero, aunque estaré más segura y cuidada. Si vivo en mi casa seguiré siendo independiente aunque me sentiré más sola."



Después... actuar

- **ELEGIR.** Si lo que valoramos es continuar siendo autónomos, elegiremos vivir en la propia casa. Esto implica tener que pedir y aceptar ayuda de vez en cuando de vecinos, servicios sociales, amigos y familia.
- **PASAR A LA PRÁCTICA.** Una vez hecha la elección hay que preguntarse qué se necesita para llevarla a cabo.

Habla y pide consejo a tus familiares. Haz gestiones, solo o con ayuda para conocer los servicios sociales y las ayudas que puedes solicitar para tener una vida más confortable y segura.

- **COMPROBAR.** Por último, debemos preguntarnos si hemos conseguido lo que queríamos. Puede pasarnos que obtengamos ventajas que no habíamos previsto.

Puede ocurrir también que la decisión no haya resultado tan buena como esperábamos. Es el momento de introducir cambios.

Los pasos que hemos ido dando nos ayudarán a saber dónde y quién nos puede ayudar a hacerlos.



Tres consejos más

- Es importante no decidir nada cuando estamos alterados. La TRANQUILIDAD es una buena aliada.
- Sabemos que cada persona tiene su "propio estilo" para decidir. Estas recomendaciones pueden ayudarnos a saber lo que solemos hacer bien y en lo que tenemos que mejorar.
- Tener más años no significa dejar de tomar decisiones. Todo lo contrario. Ya hemos aprendido que PODEMOS EQUIVOCARNOS, pero también sabemos que aprendemos de nosotros mismos y de los demás. Eso nos ayudará la próxima vez.

No olvidemos, de sabios es rectificar.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.