

CUIDA A TUS ABUEL@S:

El estrés en l@s Adult@s Mayores

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Continuamente se habla sobre el estrés, es algo que forma parte de nuestra vida diaria, sin embargo, muchas veces al hablar de estrés se dejan de lado las causas que pueden generar estrés en los adultos mayores. Ellos son uno de los grupos más vulnerables a la hora de sentir estrés, sobre todo cuando se trata de una respuesta que sobrepasa a la causa que lo origina y cuando se convierte en algo crónico, puede generar o agravar problemas de salud y si se tiene una enfermedad crónica, recuperarse de las consecuencias que supone una respuesta al estrés puede ser aún más difícil.

Es importante hoy conocer las causas del estrés en el adulto mayor, sus síntomas y cómo podemos enfrentarlo.

Causas del estrés en l@s adultos mayores

- Jubilación
- Deterioro Físico y cognitivo
- Enfermedades crónico - degenerativas
- Preocupaciones Financieras

Algunos síntomas del estrés en Adultos Mayores

- Dolor de cabeza
- Nerviosismo
- Palpitaciones
- Llanto
- Irritabilidad
- Dolor de espalda



Estrategias para manejar el estrés

- Actividad Física: Dependiendo de la condición física, pueden desarrollar distintas actividades. Por ejemplo: Tai Chi, yoga, natación, baile entretenido, entre otros.
- Asertividad: Mejorar la capacidad de asertividad les permitirá una mejor expresión de sus necesidades y un mejor manejo de conflictos.
- Mantenerse mentalmente Activ@: leer, hacer crucigramas, juegos de mesa, sopa de letras, etc. ayudan a mantener al cerebro en buen estado y retrasan la aparición de la demencia o deterioro cognitivo.

Recomendaciones para familiares:

- Pasar tiempo con ell@s: les ayuda a aminorar sentimientos de soledad y angustia.
- Escucharl@s: les ayuda a recuperar la confianza y controlar un posible deterioro en su memoria.
- Valorar la experiencia: ayuda a reforzar su autoestima y sentimiento de autoeficacia.



**Cuida a tus abuel@s ellos
darían todo por ti
Hoy es tiempo de retribuir
su amor**