

Cuando los hijos cuidan a sus padres

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] La población estadounidense está envejeciendo y millones de *baby boomers*, es decir quienes nacieron entre 1946 y 1964, están a punto de jubilarse y empezar a disfrutar de una nueva etapa en sus vidas. Pero una especialista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, hace ver que este grupo de la población debe prepararse para enfrentar un nuevo reto: el cuidado de sus padres.

[Patti Wooten Swanson, especialista en asuntos de la familia y del consumidor de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Diego:] Sorprendentemente, la mayoría de las personas, a medida que envejecen, reciben ayuda, remunerada o no, de algún familiar o amigo. Tenemos la percepción errónea de que la mayoría de ancianos va a una especie de ancianato, cuando en realidad, continúan viviendo en casa con la ayuda de familiares. Así, dada la edad de la población, probablemente muchos nos convertiremos en cuidadores.

[Narradora:] Las investigaciones indican que la población de personas en la tercera edad se duplicará para el 2030, alcanzando 72 millones; esto significa que habrá muchas más personas de edad avanzada y se necesitarán más cuidadores que nunca antes en la historia del país. Millones de hijos adultos ya están cuidando de sus padres, muchas veces, haciéndose cargo de una tarea para la que no están preparados física, económica o emocionalmente.

[Wooten Swanson:] Se conoce como cuidador a todo individuo –ya sea que reciba paga o no– que ayuda a otra persona con las actividades de la vida diaria. El cuidado de una persona mayor comprende un espectro muy amplio. Puede abarcar cosas tan simples como llevar al padre de edad avanzada al médico, o algo tan agotador y que demanda de 12 a 24 horas de trabajo, como el cuidado de alguien que tiene Alzheimer.

[Narradora:] La tarea de cuidador es un proceso gradual; y muchos hijos adultos no se consideran cuidadores porque han ido asumiendo este papel poco a poco. Muchos cuidadores tienen hijos en su hogar y un empleo, al mismo tiempo que cuidan a sus padres; esto conlleva días muy ocupados y estresantes.

[Wooten Swanson:] Entre los estresores que más afectan el bienestar de los cuidadores están la falta de sueño y ejercicio y una mala alimentación, lo que puede causar enfermedades. De hecho, un estudio encontró que los cuidadores tienen más probabilidades, que otras personas de la misma edad, de tener enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades del corazón.

[Narradora:] Es sumamente importante que quienes atienden a personas mayores cuiden de su salud para poder cuidar adecuadamente a su ser querido. Entre las recomendaciones que la experta hace están:

Dormir lo suficiente. La mayoría de personas necesitan dormir de 7 a 9 horas diarias.

Alimentarse bien. Consumir alimentos saludables como frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos y carnes bajas en grasa.

Mantenerse activo. La actividad física ayuda a combatir el estrés. Caminar 20 minutos, tres días a la semana es una excelente opción.

[Cierre:] Para más información sobre este y otros temas, visite este sitio de la UC:
<http://espanol.ucanr.org>