



EL ENVEJECIMIENTO EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS MAYORES: RECOMENDACIONES

Los cambios usuales del envejecimiento influyen en lo cotidiano de la persona mayor que necesita una progresiva adaptación a los procesos de deterioro para mantener su bienestar físico, psicológico, emocional y social. El envejecimiento puede afectar la autoestima y causar mucho malestar, o puede vivirse de forma plena si se afronta con una actitud flexible que permita a la persona mayor resituarse y darle sentido a la nueva situación. Una buena relación con una/o misma/o y con los demás ayuda a vivir positivamente.



*Fomentar interacciones
sociales*

La adaptación a ésta circunstancia vital varía en función de numerosos factores, entre ellos:

- Los recursos psicológicos de cada individuo
- Las dificultades añadidas al proceso “normal” de envejecimiento, como enfermedades, discapacidades, etc..
- El entorno social y familiar
- El apoyo recibido.
- Fomentar las interacciones sociales es el principal pilar para mantener el bienestar físico, psíquico y emocional.

RECOMENDACIONES



- Facilita el contacto social, la interdependencia social es algo natural e implica tanto dar como recibir apoyo (de carácter emocional, cognitivo, para las actividades y cuidados)
- Sustituye tareas complejas o adapta la forma de realizarlas si resultan difíciles
- Verifica si hacen falta adaptaciones en el entorno que favorezcan la realización de actividades y/o disminuyan riesgos (por ejemplo, de caídas)
- Compensa la pérdida de roles fomentando actividades sociales, hobbies y nuevos entornos de vida que permitan sustituir el contexto social perdido
- Planifica actividades gratificantes

