

Más información
en www.saraiva.es

Conexión. Relacionarse con los mayores al margen de las nuevas tecnologías.

Según Lucía Saborido, «los adolescentes tienen que ver que en los mayores pueden encontrar puntos de conexión, de aprendizaje y desarrollar una visión muy distinta de la que tienen de ellos»

«Es fundamental apoyar, desarrollar y potenciar las relaciones sociales de los mayores»

Según la 'Estratexia galega de envelhecimento activo desde a innovación 2016-2020' «a medida que nos vamos haciendo mayores está demostrado que las relaciones sociales son cada vez menores», asegura Lucía Saborido, directora de Saraiva. Es por esta cuestión que cuando se celebró en 2002 el Año Internacional del Envejecimiento Activo «se declaró que las actividades intergeneracionales están muy relacionadas con llevar un envejecimiento activo y con salud».

Así, como explica Saborido, «es fundamental que desarrollemos, potenciemos y apoyemos las relaciones sociales de los mayores a través de estas actividades, porque es una manera de poner en valor toda la sabiduría para las generaciones que vienen». Al respecto de esto, es fundamental que éstas «tengan clara la importancia de escuchar, de comprender y de sacar enseñanzas de ellos».

Este tipo de actividades «son muy enriquecedoras desde el punto de vista lúdico y a nivel de energía». Aunque se suele hablar de niños pequeños, Saborido destaca la importancia de que se hagan «cada vez más entre adolescentes y mayores, puesto que es una etapa vital fundamental en las personas. Por ello, deberían crearse espacios en los que compartan algún proyecto significativo y vayan de la mano».

Saborido acaba haciendo un llamamiento a «entidades, centros y profesionales para que creen este tipo de actividades por todos los beneficios que aportan a los mayores y a los niños y adolescentes».

VIDA SENIOR

Lucía Saborido

«Hay que hacer cada vez más actividades entre adolescentes y mayores, puesto que es una etapa vital fundamental en las personas. Por ello, deberían crearse espacios en los que compartan algún proyecto significativo y vayan de la mano»



Gerardo junto a su abuela Lula en Saraiva Senior. JAVIER CERVERA-MERCADILLO

Entre nietos y abuelos

► Los niños que crecen con sus mayores suelen llegar a la adolescencia con más valores, madurez y tranquilidad

LUCÍA D. BÓVEDA

PONTEVEDRA. Gerardo Fernández tiene 18 años pero ya ha madurado mucho más que la mayoría de los chicos de su edad. A punto de empezar la universidad el próximo mes de septiembre, lleva «aproximadamente desde 1º o 2º de la ESO» siendo el cuidador principal de su abuela.

«Mis padres tienen que trabajar así que no pueden», explica. Aún así, asegura no sentirse obligado a hacerlo sino que «lo hago porque quiero, ella me cuidó a mí cuando era pequeño y ahora es mi turno». Algo que otros chicos de su edad podrían considerar una carga él, aunque confiesa que «a veces es estresante», no duda en decir que le parece lo normal. En caso contrario «sentiría que le es-

toy fallando, es lo que tengo que hacer por ella porque lo hizo por mí».

RELACIONES. «Hace poco leí un estudio que hablaba de la importancia de los abuelos en la edad adolescente, que les ayudaba a que tuvieran un bienestar psicológico», explica Andrea Amoedo, terapeuta de Saraiva. En ese sentido, jóvenes como Gerardo, «que han crecido con sus abuelos, tienen una adolescencia más madura, más tranquila».

Así, tienen más interiorizados los valores propios de las generaciones que ahora son abuelos, «mayor respeto hacia algunas cosas, enseñanzas de cómo hay que tratar a las personas o, incluso, aprender a cocinar, porque ven a

su abuela haciéndolo a menudo», asegura Amoedo.

Esto también es beneficioso para los mayores pues, no solo con adolescentes, también con niños más pequeños, «se sienten útiles, ven que los padres están agobiados y necesitan su ayuda. Además, los niños les dan vitalidad y les aportan muchas cosas».

Si algo está claro es el gran vínculo que suele haber entre los abuelos y los nietos. Prueba de ello son actividades como la que hicieron en Saraiva Senior la pasada semana, coincidiendo con el Día de los Abuelos. «Realizamos una dinámica con los usuarios en la que le preguntábamos por la importancia que, para ellos, tienen sus nietos -explica Amoedo-. Y fue maravilloso. Hay, por ejemplo, una usuaria que tiene un deterioro cognitivo y casi no habla, pero fue mencionada a sus nietos y no se callaba».

Socializar en la vejez reduce el riesgo de desarrollar males neurodegenerativos

EUROPA PRESS

MADRID. Las relaciones sociales favorecen en cualquier etapa de la vida, pero especialmente durante la vejez, ya que las personas mayores socialmente activas reducen el riesgo de presentar un deterioro cognitivo asociado a la edad y se protegen, «en cierta medida», frente al desarrollo de enfermeda-

des neurodegenerativas, según el jefe de Gestión Asistencial de Sanitas Mayores, David Curto.

En concreto, la socialización en las personas mayores tiene efectos favorables en determinadas patologías, como el dolor articular; en el control de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial o la diabetes; así como en la pre-

vencción de patologías de la esfera psicosocial, como la depresión y la ansiedad, según datos del informe 'La participación social de las personas mayores'. Además, socializar ayuda a mejorar las habilidades cognitivas de los mayores y consigue, por tanto, que sean más autónomos y mantengan al máximo su independencia.

Mala higiene en párpados puede provocar problemas oculares

EFE

BARCELONA. Limpiar bien los párpados es esencial para la prevención y el tratamiento de la blefaritis, una enfermedad crónica que afecta a cerca del 30% de la población y que puede producirse por acumulación de bacterias y que causa la formación de costras, acumulación de caspa y secreciones en la zona.

Según especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular de Barcelona (IMO), los párpados cumplen con la importante función de proteger la córnea, la estructura externa del globo ocular, y destacan la importancia de una buena higiene de los párpados para la prevención y el tratamiento de problemas oculares,