



Abuelos-nietos: una relación necesaria

Mantener un lazo afectivo y cercano con los hijos de los hijos, permite a las personas mayores dar continuidad a los valores que les han brindado felicidad, fortaleza y satisfacciones, a lo largo de la vida. A los abuelos les resulta clave compartir su vida como un acto amoroso de entrega, que enriquece el sentido de sus años.



Transmisión de experiencia

Para un nieto, compartir con los abuelos le ayuda a entender su vida, su familia y su cultura. Las vivencias de los mayores abren las puertas a la comprensión de los valores, costumbres y hábitos que tienen. Las historias de los “tatas” además de ser entretenidas, logran acercar a dos generaciones que se ayudan, estimulan y orientan mutuamente.

Por lo general, este traspaso de vivencias se hace con mucho sentido de responsabilidad. Las personas mayores saben que sus palabras pueden servir de guía y orientación, pero al mismo tiempo no presionan, dejan que sus mismos nietos elijan cómo llevar adelante esta relación. Los abuelos confían en los padres que ellos formaron, y eso les permite disfrutar y gozar más del vínculo, construir una relación amigable e, incluso, de afectuosa complicidad.

Según el sitio Chilecrececontigo.cl, “(los(as) abuelos(as) pueden constituirse en figuras significativas, capaces de

entregar un cariño incondicional a través de un vínculo de afecto y confianza, posibilitando interacciones con sus nietos(as) en que no solo cabe enseñar y corregir, sino que además cobra especial valor el compartir, descubrir y escuchar la voz de los niños(as), sus sueños, inquietudes y preocupaciones que muchas veces pueden pasar inadvertidas”.

Panoramas compartidos:

- Salidas al cine, al teatro, a un café, para el diálogo y conversación productiva y de conocimiento mutuo.
- Asistir a retiros, misas o leer en conjunto, como espacios de espiritualidad.
- Caminatas, yoga o meditación, para promover la vida saludable.
- Practicar juegos de mesa o computación, para compartir experiencias y aprovechar las habilidades de ambas partes.

Consejos:

- Mantener una relación basada en el cariño, respeto y compromiso responsable.
- Organizar los espacios de encuentro, de manera sistémica. De lo contrario, la rutina y el día a día consumirán estas instancias.
- Educar el respeto y la valoración de los años y la experiencia, por parte de la familia.
- Comprender la versatilidad y flexibilidad de las nuevas generaciones. Los nietos tienen la curiosidad de conocer los códigos de los abuelos.
- Enseñar a los abuelos a manejar los medios y tecnologías que se usan hoy, para usarlos como herramientas de aprendizaje y acercamiento. 🌱

Recuerde: Ser nieto o ser abuelo son roles que, a la gran mayoría de las personas, les corresponderá vivir. Por eso, la invitación es a aprovechar y valorar al máximo cada etapa de la vida.

**Este artículo fue realizado con la colaboración de Solange Anuch, psicóloga de Clínica Alemana.*

Infografía

Lo que debe saber de la Voluntad Anticipada

Es uno de los temas más delicados y difíciles que en algún momento de la vida se debe abordar. Pero pese a que la mayoría lo evade, su importancia radica en terminar la vida de la manera elegida, y facilitar las decisiones a las familias o apoderados de la persona que se va.

¿Qué es?

Se trata de expresar y compartir una reflexión sobre sí mismo, sobre lo que se quiere para uno ante la adversidad de enfermedades irreversibles o muerte natural.

¿Cuándo anunciarla?

No existe un momento preciso, incluso la gente joven no está culturalmente preparada para hablar de esto como los mayores. Se torna más fácil cuando hay temas médicos de por medio, puesto que la familia se sensibiliza y empatiza con el paciente.

¿Cuál es su importancia?

Es necesario tener definido lo que uno quiere al fin de la vida. Por ejemplo, si la persona decidió que no quiere ser conectado a un ventilador mecánico, bajo ninguna circunstancia; o desea que sus bienes sean administrados por determinada persona; la familia tendría la claridad para proceder en un momento determinado.

¿Cómo debe expresarse?

Puede ser por escrito. En lo posible, dado a conocer a la familia o a quienes toman decisiones en momentos difíciles. No necesariamente debe ser plasmada en un contexto legal. Sin embargo, si está firmado y expresado en un momento de la vida con plena capacidad cognitiva y competente, ayuda mucho a la familia o apoderados a decidir lo mejor para su ser querido.

¿Qué rol juegan los familiares y amigos?

Deben estar informados de la decisión, y velar para que se respete en su justo momento, bajo una criteriosa mirada de otros familiares y facultativos de la salud. Se recomienda que esta voluntad sea conversada entre el paciente y su médico de cabecera para orientar mejor en la decisión.

Consejo:

En aquellas familias en que el tema no se ha conversado, se recomienda abordar esto desde la mirada protectora de los hijos hacia los padres: "Papá, ¿qué cosas no te gustaría que hiciéramos si te enfermas gravemente? o Mamá, ¿Hay algo que no te gustaría que hagamos contigo ante una enfermedad grave?".

Breves:



¿Sus nietos usan videojuegos?

Según un nuevo estudio de la U. de Wisconsin-Madison en EE.UU, los videojuegos violentos permiten la liberación del estrés, de forma momentánea; aunque también pueden provocar agresión. Los hallazgos sugieren que los videojuegos pueden ayudar a controlar emociones negativas, pero si son de tipo violento pueden ser problemáticos.



Implante 3D

En julio pasado, según informó la agencia Xinhua de China, un equipo médico del hospital Tangdu de Xian implantó con éxito un esternón de titanio, fabricado con una impresora 3D, a una mujer que padecía un tumor en ese hueso.

Corazón saludable

Según un estudio de la Universidad Tufts, EE.UU, los adultos que caminan a ritmo rápido, que son activos en su tiempo libre, beben moderadamente, no fuman y cuidan su peso, reducen a la mitad el riesgo de que su corazón se agote y no bombee sangre con la fuerza necesaria. La investigación que siguió durante 20 años a 4.490 hombres y mujeres de 65 años o más, demostró que la intensidad del ejercicio no es tan importante como simplemente moverse, a través de una caminata ágil y hacer alguna actividad durante el tiempo libre.



Aparato chileno para detectar Alzheimer

En base a la nanotecnología, dos profesores de las facultades de Biología y Física de la U. Católica crearon un sensor capaz de identificar el aumento del péptido Beta-amiloide, relacionado a la enfermedad de Alzheimer, en la sangre cuando aparecen los primeros síntomas. El dispositivo, de muy bajo costo, está actualmente en etapa desarrollo y optimización. Después se evaluará su desempeño en condiciones de campo.

¿Terapia virtual?

La Universidad del Sur de California creó un programa llamado Ellie, que consiste en una terapeuta virtual que puede tratar una gran gama de trastornos. Gracias a este proyecto, que comenzó a probarse en un creciente número de pacientes, se generó una cantidad de datos formidable acerca de la propia psicoterapia. El objetivo, según Albert "Skip" Rizzo, psicólogo que lidera el proyecto, es "forzar a la psicología -aunque sea a regañadientes- a incorporarse al siglo XXI".

La hepatitis predispone al cáncer de hígado

El Dr. Nicolás Devaud, cirujano del equipo digestivo del Instituto Oncológico FALP, explica que alrededor de un 90% de estos tumores se presenta en personas que tienen un deterioro progresivo de su hígado producto de infección crónica del virus de la hepatitis B o C, cirrosis alcohólica y esteatohepatitis no alcohólica, una enfermedad que consiste en acumulación de grasa e inflamación del hígado y que se presenta en pacientes con resistencia a la insulina o diabetes mellitus tipo 2 con mal control metabólico.

Talleres de Invierno

Bingo...



Ejercicios...



En reunión...



Salida cultural...



¡¡ A jugar!!

Instrucciones: Con los siguientes números, utilizándolos solo una vez, debe conseguir el número final. Puede sumar, restar, multiplicar y dividir.

1, 2, 5, 8, 10, 20, 100

Hay que conseguir el 582:

Hay que conseguir el 2068:



Consejos dieciocheros:

- Prefiera empanadas de horno en lugar de las fritas.
- Opte por carnes blancas sin piel o rojas en cortes magros, como lomo liso, asiento picana o filete.
- Prefiera ensaladas como tomate, lechuga y apio, en lugar de papas, como acompañamiento.
- Limite la ingesta de bebidas alcohólicas y azucaradas.
- Coma en lugares establecidos y con autorización sanitaria, para evitar enfermedades gastrointestinales.

*Fuente: Sitio web Clínica Alemana de Valdivia

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Nicole Baldwin F.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.