



# Padres ancianos

## Problemas comunes

Brindar cuidados a padres o familiares ancianos representa desafíos difíciles, en especial cuando ocurre una crisis y, de repente, se enfrenta a la responsabilidad de tener que cuidar de sus padres ancianos mientras cuida de sus hijos, trabaja y se hace cargo de su hogar. Cuando cuida de padres o familiares ancianos puede sentirse completamente estresado. Los consejos a continuación lo ayudarán a sobrellevar la situación.

## Signos y síntomas

- Si cree que sus padres necesitan un cuidador, el próximo paso es hablar con ellos sobre sus necesidades de cuidado de modo que ellos mismos identifiquen el problema y propongan las soluciones.



## Signos y síntomas

- Determine qué tipo de ayuda necesita su ser querido. ¿Cuidado de ancianos a largo plazo? ¿O ayuda durante un período breve para recuperarse después de una internación?
- Para evitar que un evento inesperado desencadene esta conversación, comience hoy a observar las habilidades físicas y mentales de sus padres, e investigue las opciones de cuidado en caso de que sus padres comiencen a mostrar signos de que necesitan ayuda.



## Evaluación

- Hable con su supervisor en el trabajo sobre sus responsabilidades de cuidado para que esté al tanto de las dificultades que usted puede experimentar. Ofrezca recuperar el tiempo de trabajo que se toma para cuidar de un familiar.
- Considere la opción de modalidad de trabajo flexible.
- Póngase en contacto con las organizaciones locales para encontrar recursos de cuidado de ancianos en establecimientos o a domicilio.
- Asegúrese de que el testamento de sus padres y las directivas médicas estén documentadas conforme a los requisitos locales.
- Controle la calidad de la atención/cuidador.



## Evaluación

- Permita que su padre/la persona anciana esté a cargo de sus cosas tanto como sea posible.

## Recurso

- Sea organizado. Haga una lista de cosas que deben hacerse, y establezca prioridades y objetivos realistas. Tenga listo un plan de respaldo.
- Manténgase sano. Duerma lo suficiente, coma alimentos saludables y haga actividad física regularmente. La mayoría de las personas tienden a descuidar su propia salud cuando cuidan a otros.



## Recurso

- Dedique un poco de tiempo para hacer las cosas que disfruta. Relájese con su familia y amigos. Divertirse, reír y enfocarse en otras cosas que no sean sus propios problemas lo ayudarán a mantener el equilibrio emocional y le permitirán ser mejor cuidador.
- ¿Se siente estresado, enojado o deprimido? Aléjese de la situación por un tiempo. Salga de la habitación por un minuto o dé un paseo.
- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).



## Información adicional

- Listas de recomendaciones sobre el estrés.
- [Principios globales sobre flexibilidad de BHP.](#)
- BeyondBlue:  
[https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/older-people.](https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/older-people)