



Mira el video

## El cuidado de los adultos mayores



### Descripción general

El cuidado de sus seres queridos que envejecen puede ser uno de los trabajos más importantes que tenga en la vida. Y también puede ser abrumante. Así que, repasemos los aspectos básicos.

### Evalué sus necesidades

En primer lugar, averigüe lo que su ser querido puede hacer y qué necesita. ¿Puede prepararse sus propias comidas y pagar las cuentas? ¿Puede llevar el control de sus medicamentos y atender la casa? ¿Puede conducir? De ser así, es posible que pueda vivir por su cuenta con controles frecuentes de salud.

### Manténgalo a salvo

Pero, ¿qué pasa si su ser querido no puede hacer estas cosas? ¿Necesita ayuda para bañarse, vestirse y alimentarse? ¿Necesita ayuda para utilizar el baño o con su higiene personal? En ese caso, es posible que necesite vivir con usted. Tenga en cuenta que su ser querido puede resistirse a este cambio. Por tanto, hable con él. Explíquele las cosas claramente. Y trate de incluirlo lo más posible en el plan.

### Organícese

Como cuidador, asegúrese de tener a la mano la información importante de su ser querido. Conozca sus alergias, sus medicamentos y su historial médico. Sepa cómo ponerse en contacto con sus médicos. Y hable con él sobre cosas como testamentos en vida y directivas anticipadas. Al tener un plan establecido, usted podrá cumplir con los deseos de su ser querido en caso de una emergencia.

### Conclusión

Por último, recuerde que brindar cuidados es una tarea difícil. Así que esté atento a los signos de desgaste o agotamiento en usted mismo. Conozca sus limitaciones. Pida y acepte ayuda si la necesita. Y si usted no puede satisfacer las necesidades de su ser querido, o si necesita un descanso a veces, busque un cuidador profesional.