

Costa Rica, Martes 16 de junio de 2009

nacion.com /aldea global

LN ALDEA GLOBAL

Bienvenido tutto | Desconectar

Buscar Búsqueda avanzada

PORTADA EL PAÍS DEPORTES SUCEOS ECONOMÍA ALDEA GLOBAL MUNDO OPINIÓN ENTRETENIMIENTO VIDEOS BLOGS CLASIFICADOS AUTOS EMPLEOS

Artes & Letras Ciencia & Tecnología Salud & Familia Tribuna del Idioma

278.000 COSTARRICENSES TIENEN MÁS DE 65 AÑOS

30.000 ticos asumen cuidado de familiares mayores

- Dejan trabajos y actividades para atender a sus parientes ancianos
- CCSS, Conapam y algunas empresas privadas brindan apoyo a cuidadores

IRENE RODRÍGUEZ S. | irodriguez@nacion.com
Publicado: 2009/06/16

Cada vez son más las personas que dejan sus trabajos para hacerse cargo de un adulto mayor, o familias enteras que distribuyen su tiempo laboral para estar con sus padres o abuelos.



ENVIAR



IMPRIMIR



COMPARTIR



TAMAÑO

En el país, 278.000 personas tienen más de 65 años, y más de la mitad requiere cuidados especiales de sus familiares o de hogares de ancianos. A pesar de carecer de preparación, muchos cuidadores se apoyan en las experiencias de otros para sacar la tarea.

MÁS SOBRE ESTE TEMA[Ancianos marchan para protestar contra su maltrato](#)

Por ejemplo, Rosa Isela Rueda cuida de su tía abuela, de 89 años de edad, y reconoce que nadie le explicó cómo hacerlo, pero que fue cuestión de acostumbrarse.

"Mi tía todavía es muy independiente y hace todo sola, pero yo sé que en unos años las cosas van a ser diferentes; y yo no sé ni cómo bañarla, cambiarla de ropa o los cuidados que

deba tener para alimentarla. Voy a tener que buscar a alguien que me ayude", dijo Rueda.

Como ella, otros 30.000 costarricenses buscan cómo cuidar a sus familiares mayores.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos, el aumento de la población adulta mayor es acelerado, y cada vez hay menos hijos que cuiden de sus padres, por lo cual hace falta más capacitación.

"Tenemos que entender que la población tica está envejeciendo, y la única forma es preparándonos para cuidar mejor de las personas mayores", afirmó Mayra Porras, psicóloga clínica especializada en el adulto mayor.

Cuidados personalizados. En los hogares de ancianos son pocas las herramientas para capacitar al personal; sin embargo, sus administradores se reúnen para intercambiar experiencias.

En el Albergue de Ancianos San Francisco de Asís, en Aserrí, hay 29 adultos mayores y 13 personas que los cuidan, entre enfermeras, un médico, auxiliares de enfermería y fisioterapeutas. Son pocas las oportunidades para capacitarse, pero las aprovechan al máximo.

"Hay vacíos que no se llenan. No existen universidades que se especialicen en carreras para cuidados de viejitos, o que den cursos para capacitar a nuestro personal. Por eso es que aprovechamos las poquitas oportunidades que tenemos a través del Blanco Cervantes o del Conapam (Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor)", comentó Sonia Aguilar, de ese albergue.

Para la especialista Mayra Porras, es vital la capacitación del cuidador. Si la persona responsable de cuidar no se siente bien y no tiene cómo capacitarse, es más difícil sacar la labor.

**BUSQUE AYUDA****Hospital Blanco Cervantes.** Mediante el programa "Cuidando al cuidador", brinda consejos sobre la mejor forma de atender a la población mayor y da capacitación al cuidador. Se ofrecen charlas, atención psicológica y cursos sobre los horarios para los medicamentos. Más información en el teléfono 2542-2100.**Conapam.** Ayuda y asesora a cuidadores y familiares de adultos mayores sobre cómo velar por las distintas enfermedades y padecimientos. Más información en el teléfono 2223-8283.**CONSEJOS BÁSICOS****CÓMO CUIDAR**

kAsuma responsabilidades que pueda asumir. Personas con horarios muy largos de trabajo, o niños pequeños, no son recomendables como cuidadores.

kSea paciente.

kPrograma un horario.

kPida ayuda cuando la necesite. Hay labores que requieren a más de una persona.

kBusque ayuda de especialistas que le guíen en el manejo de emociones, si fuera necesario.

kDedique tiempo a atenderse y cuidarse usted mismo.

kViva un día a la vez. No se preocupe por lo que pueda suceder en el futuro.

kEnfrente los problemas y valore varias opciones para poder solucionarlos.

kDescanse. Dormir es esencial.

kMantenga los chequeos médicos al día. Su salud es vital para cuidar bien a otra persona.

kConverse con otros cuidadores e intercambie experiencias. Esto le dará nuevas ideas.

ADEMÁS EN ALDEA GLOBAL[Higuerón centenario de Cóbano es el árbol excepcional del 2009](#)[Centro cultural Antigua Aduana estará listo en 2010](#)[NASA planea despegue de 'Endeavour' mañana](#)[Museo neoyorquino exhibe fotografías inéditas de Lennon](#)[Breves Artes](#)

SERVICIOS

En tu Celular

En tu PDA

Noticias por email

RSS

Fax

Horoscopo

Cartelera de cine

QUIENES SOMOS

| GRUPO DE DIARIOS DE AMÉRICA

| ESTADOS FINANCIEROS

| ANÚNCIESE

| TARIFARIO

| TRABAJE EN LA NACIÓN

© 2009. GRUPO NACIÓN GN, S. A. Derechos Reservados. Cualquier modalidad de utilización de los contenidos de nacion.com como reproducción, difusión, enlaces informáticos en Internet, total o parcialmente, solo podrá hacerse con la autorización previa y por escrito del GRUPO NACIÓN GN, S. A.

Si usted necesita mayor información o brindar recomendaciones, escriba a webmaster@nacion.comApartado postal: 10138-1000 San José, Costa Rica. Central telefónica: (506) 2247-4747. Servicio al cliente: (506) 2247-4343 Suscripciones: suscripciones@nacion.com Fax: (506) 2247-5022. **CONTÁCTENOS**