

» GUÍA PRÁCTICA  
PARA LAS FAMILIAS



Una residencia para su ser querido

# Las claves para una búsqueda y transición exitosa



# PRESENTACIÓN

Cuando un ser querido comienza a envejecer, tanto él como su familia, empiezan a atravesar una serie de cambios: muchos de ellos naturales y propios del proceso, otros relacionados con cuadros médicos o patologías específicas.

Antes de sumergirse de lleno en todas las responsabilidades de cuidar a una persona de edad avanzada, el primer paso es reconocerse como **cuidador familiar** y entender las implicaciones de este rol.

Independientemente de que usted esté brindando atención práctica o supervisando desde lejos, esta guía lo ayudará a prepararse para desempeñar su rol de cuidador familiar, además de orientarlo para manejar la gran variedad de emociones que tanto usted como su familia van a experimentar: amor, dolor, alegría, tristeza y esperanza.

Con el pasar de los años, el adulto mayor comienza a perder autonomía, quedando más expuesto a situaciones de peligro. Por ende, a fin de garantizar el cuidado adecuado, entre diferentes opciones, elegir una residencia puede ser una buena alternativa.

Esta es una decisión cada vez más frecuente. Desde [portalgeriatrico.com.ar](http://portalgeriatrico.com.ar), a través de esta guía, le brindamos apoyo en las diferentes fases del proceso de selección.

---

El contenido de esta guía solo persigue fines informativos. En ningún caso pretende sustituir el asesoramiento médico, profesional, financiero o legal. Por eso, recomendamos ampliar el contenido presentado con la evaluación de expertos que analicen su caso específico.

La confianza sobre opiniones, consejos y recomendaciones la asume el lector bajo su propio riesgo. Ni [portalgeriatrico.com.ar](http://portalgeriatrico.com.ar), ni sus empleados tendrán responsabilidad alguna en caso de daños o lesiones derivadas del uso de la información o instrucción dentro de esta guía.

## BIENVENIDO

Una plataforma para el cuidador familiar 04

Tipos de cuidador familiar 06



**MANEJO DE EMOCIONES COMPLEJAS** 10

Identifique la emoción 11

Los principales estados de ánimo que enfrenta el cuidador familiar 12

Opciones de cuidado para su ser querido 14



**CUIDADO DENTRO DE CASA** 15



**CUANDO EL CUIDADO FUERA DE CASA ES LA MEJOR OPCIÓN** 16

Tipos de residencias 17

Las residencias de hoy no son las de antes 18

En busca de una residencia 21



**RECOMENDACIONES PARA EL FAMILIAR** 38

Un vínculo de afecto para siempre 40

Una plataforma integral especializada en los mayores 43

# UNA PLATAFORMA PARA EL CUIDADOR FAMILIAR

*Existimos para personas como usted que busca tomar mejores decisiones, ahorrar tiempo y dinero, y sentirse acompañado.*

## AL SERVICIO DE LOS CUIDADORES

Entendemos el valor del cuidador y su aporte a la salud psicofísica del adulto mayor. También sabemos que el desempeño del rol de cuidador es compartido con las responsabilidades de su vida personal; esta vida también tiene que ser cuidada.

En este sentido, portalgeriatrico.com.ar asume la misión de orientar, preparar y acompañar a las familias. El propósito principal de esta página es apoyarlas y guiarlas para que logren una mejor cooperación entre los integrantes de la familia, así como una buena relación con los profesionales y cuidadores que asisten a su ser querido.

Ponemos a su disposición esta **plataforma integral especializada en el adulto mayor, su familia y el cuidado de todos.**



## NUESTROS VALORES

- » **Responsabilidad:**  
Entender nuestros límites y expresarlos cuando es necesario.
- » **Respeto**  
Exaltar la singularidad de cada vínculo entre el cuidador y el mayor.
- » **Generosidad**  
Lograr que la persona encuentre la plenitud en su rol como cuidador.
- » **Optimismo**  
Resaltar la alegría del encuentro con otros y la riqueza de las diferentes fases de la vida.

## 19 AÑOS DE EXPERIENCIA





## CUIDAMOS A LOS QUE CUIDAN

En la evolución de la vida, llega un momento en el que una persona comienza a perder progresivamente su autonomía y empieza a necesitar más ayuda. En este contexto, surge la figura del cuidador: una persona que comienza a responsabilizarse por el bienestar de algún ser querido de edad avanzada.

Cada situación es diferente: algunos empiezan a colaborar con el manejo de las finanzas, otros limpiando la casa o llevándolos al médico. A partir de ahí, la responsabilidad va en aumento: los ayudan a asearse, vestirse y a realizar diferentes tareas cotidianas.

Sin importar cuál sea su realidad particular, **el cuidador familiar es un ser único ante una situación única.**



### CON RESPONSABILIDAD, RESPETO Y OPTIMISMO

#### NOSOTROS FACILITAMOS

Preparando y acompañando a las familias en esta fase de la vida, mejorando su relación con diferentes profesionales en beneficio de los mayores.

#### NOSOTROS PROTEGEMOS

Colaborando con los cuidadores profesionales y calificados para que tengan una mayor instrucción (formal y no formal) con el fin de afianzar su vocación.

#### NOSOTROS MODERNIZAMOS

Presentando nuevos y mejores productos con un enfoque de servicio integral que facilita la vida del adulto mayor, sus familiares y cuidadores.

# TIPOS DE CUIDADOR FAMILIAR

*El cuidador familiar puede vivir en la misma casa o residir a miles de kilómetros de distancia; puede estar cuidando a su tío, a sus padres o a su cónyuge. Esta guía fue elaborada principalmente para que usted esté más seguro y se sienta mejor acompañado.*



## **CUIDADOR QUE VIVE CON EL FAMILIAR:**

Cuando un compañero de vida se convierte en un paciente, el familiar debe enfrentarse a una serie de situaciones muy complejas que comprenden aspectos íntimos, una nueva forma de convivencia, e inclusive las dificultades propias de asumir su nuevo rol de cuidador de manera súbita e inesperada.

## **CUIDADOR QUE SE OCUPA DEL FAMILIAR:**

Cuando un adulto mayor requiere atención especial, el familiar puede estar en el medio de dos generaciones, acompañando de manera simultánea al mayor; su padre por ejemplo; mientras cuida también de sus hijos.

El desafío de este cuidador es equilibrar las necesidades de las dos generaciones que están bajo su responsabilidad.

## **CUIDADOR QUE VIVE LEJOS DEL FAMILIAR:**

Diez kilómetros o tres mil terminan siendo lo mismo cuando del cuidado de un ser querido se trata. Si a la distancia se suma la rutina laboral de nueve horas, las responsabilidades del trabajo empiezan a chocar con las del cuidado de su familiar.

Sin importar la distancia y la carga laboral, este cuidador enfrenta muchas dificultades que van desde lo personal, pasando por lo emocional, hasta las de índole financiera.

El uso de las tecnologías y telecomunicaciones modernas serán claves para poder asumir este rol.

---

**El portalgeriatrico fue concebido con la misión de brindar asistencia y recursos para los diferentes tipos de cuidador familiar.**



Julia Martínez  
Vicente López



A mamá la tengo que llamar siempre para **recordarle que se alimente y que tome sus medicamentos.**

Aun así, se equivoca o no lo hace. Esto provoca inestabilidad en su salud física y mental”.

Alimentarse, hidratarse e higienizarse, por ejemplo, son actividades que cualquier persona realiza sin ninguna dificultad, pero que comienzan a hacerse complejas, conforme va avanzando la edad.

Cuando el mayor pierde autonomía y no es capaz de cuidarse, es momento de pensar en asistencia profesional, ya sea en casa o en una residencia.



Tenemos más información para usted. Por favor, ingrese en nuestro portal web.

“  
Mi esposo se cayó 4 veces este año. **Nuestra casa no está adaptada** para su condición, y, por su peso, me cuesta mucho levantarlo”.

Las caídas son causadas por problemas de visión, equilibrio, deterioro funcional, y efectos secundarios de los medicamentos.

El miedo a caerse puede ser un factor que conduzca al aislamiento social, puede producir depresión, así como sentimientos de vulnerabilidad. Cuando esta situación se agudiza, lo mejor es evaluar la opción de una residencia.



Consulte nuestro site para profundizar más en este asunto

**Sol Vázquez**  
Villa Urquiza



“  
Mi padre tiene alzheimer leve, siempre que sale de su edificio **deambula por el barrio. Es un gran peligro para él.**

Quisiera que viva en un lugar con espacios verdes, para que pueda disfrutar de la naturaleza con tranquilidad y seguridad.”

Deambular es una de las consecuencias más frecuentes y peligrosas del alzheimer. Todas las residencias cuentan con amplia experiencia y supervisión las 24 horas para reducir los riesgos que pueden amenazar a quienes padecen esta enfermedad.

**Santiago Sarineli**  
Chacarita



“  
Mi tía necesita asistencia las 24 hs. **Es muy difícil socorrerla porque vive lejos** y no podemos afrontar el pago a cuidadoras y enfermeras”.

Una asistencia de 24 horas requiere al menos 3 cuidadores para diferentes turnos. Sin duda representaría un costo significativo.

La cuota de una residencia sería menor y además, allí el personal está mejor preparado y son supervisados constantemente.



En este enlace podrá ampliar este tema para que pueda tomar una mejor decisión

**Isabel Lezama**  
Villa Ballester





Ya vamos por la sexta cuidadora para mi madre en menos de un año. En este momento **estamos transitando un juicio laboral con una de ellas.**

Es muy complejo encontrar personas de confianza para luego formarlas y coordinar los horarios. Y ni hablar cuando faltan. Es un lío”.



Ingrese en nuestra web para conocer más sobre este tema tan amplio como delicado

El manejo de las relaciones laborales en situaciones de absoluta necesidad y delicadeza puede llegar a ser un gran desafío.

Uno de los mayores beneficios de una residencia es que pueden manejar con facilidad cualquier imprevisto, y son ellos los que se hacen cargo de los riesgos de la contratación.

**Matías Herrera**  
Belgrano



Mi abuela está sola casi todo el día. **Pasa muchas horas frente al televisor y solo cruza una pocas palabras con su enfermera.** Quisiera que esté más acompañada para que no se deprima.”

Debido a fallecimientos en el círculo social, combinado con una disminución en la movilidad, la soledad es muy común entre las personas mayores.

Por lo general, sus hijos y demás familiares están muy ocupados y, aunque se esfuercen, no les pueden dar toda la atención que necesitan. Uno de los mayores beneficios de los centros de día y las residencias es la estimulación y el contacto social: claves para una vejez plena.

**Isabella Santorini**  
Adrogué



Cuando un mayor dentro de la familia empieza a perder autonomía, su situación puede representar una amenaza para él. En consecuencia, sus seres queridos se enfrentan a un contexto complejo, con situaciones como las descritas.



## MANEJO DE EMOCIONES COMPLEJAS

*Existen algunos signos, sensaciones físicas, cambios en la conducta, y respuestas de los otros que nos llaman a cuestionar nuestro mundo emocional para comprenderlo mejor.*

- 1 Preste atención a sus sensaciones corporales**  
Por ejemplo: sudoración, cambios en el ritmo de cardiorrespiratorio, tensión muscular, enrojecimiento de la piel. El cuerpo es sabio y habla.
- 2 Identifique la emoción**  
Intente identificar, ponerle un nombre a todo eso que siente.
- 3 Acepte sus emociones**  
No las niegue; enténdalas de manera consciente.
- 4 Recuerde que esas emociones no son permanentes**  
Aunque son momentos difíciles, todo va a pasar.
- 5 Pregúntese e investigue**  
Explore qué es lo que puede desencadenar esa emoción, por qué se siente así.
- 6 Deje ir la necesidad de controlar sus emociones**  
Las emociones se administran, gestionan, regulan y transitan gracias a la inteligencia emocional: siempre puede estimularla y enriquecerla.



Recursos para  
el cuidador

## IDENTIFIQUE LA EMOCIÓN

Las emociones están en el corazón de nuestro “vivir”, **funcionan como brújula y termómetro** de nuestras vivencias dándole un significado personal a nuestras experiencias. Sin embargo, la dificultad para identificarlas así como para regularlas puede traer mucho sufrimiento tanto a nosotros mismos como a nuestros allegados.

La **función principal** de las emociones **es la adaptación**. En otras palabras, mejora la supervivencia. Son ellas las que detectan situaciones de importancia, alertan nuestra conciencia, agudizan la atención y nos impulsan a acercarnos, a actuar, a alejarnos o a paralizarnos.

El miedo nos advierte sobre el peligro, el asco de algo en descomposición y el enojo de la necesidad de poner límites. En cambio, la tristeza traducida en llanto va en busca de la protección del otro y, en una versión más elaborada, la compasión nos capacita para responder al dolor ajeno. Por su parte, la alegría nos motiva al acercamiento, a la actividad y a la cooperación.

**Es importante identificar las emociones**, así como entender que es natural experimentarlas: se abre la posibilidad de validar las propias así como las de los demás y **enriquecer de esta forma nuestra inteligencia emocional**.

En definitiva, no se trata de controlar nuestras emociones ni al otro, sino de entendernos y entenderlo. Entrar en una **relación recíproca adaptativa de interacción afectiva y una adecuada conexión** con nuestro entorno, permite disminuir las amenazas, el estado de alerta y, por ende, el sufrimiento.

El portalgeriatrico quiere ayudarlo a prevenir somatizaciones derivadas del desgaste emocional por ejercer el rol de cuidador. Nuestro objetivo es acompañarlo en el cuidado de su ser querido, sin olvidarse de su propio bienestar.  
**Cuidamos a los que cuidan.**



*Estas son  
las principales  
emociones:  
miedo, ira,  
alegría, asco,  
sorpresa y  
tristeza.*

# 4 LOS PRINCIPALES ESTADOS DE ÁNIMO QUE ENFRENTA EL CUIDADOR FAMILIAR

Las emociones del cuidador familiar se ven afectadas directamente por las sensaciones que se suscitan en el proceso de hacerse cargo del cuidado de un familiar en edad avanzada.

En las páginas anteriores describimos los pasos para manejar las emociones y en estas nos quisimos detener para profundizar en el impacto que tienen las emociones más frecuentes que experimenta el cuidador familiar.

Entendiendo que estos sentimientos son comunes, exploremos cuáles son sus orígenes. Poder nombrarlos en su contexto permite empezar a transitarlos **para llegar a una posición más serena, más enriquecedora, de mayor seguridad y confianza.**

## SITUACIONES FRECUENTES

Cuando somos responsables del cuidado de un ser querido, atravesamos diversos estados de ánimo: **ansiedad** (“no sé si podré manejar esta situación”), **tristeza** (“ya no volverá a ser como antes”), **culpa** (“le prometí que nunca iba a ir a un geriátrico”), y **agotamiento** (“todo es un camino cuesta arriba sin fin, ni alegría”).

## ANSIEDAD

Está relacionada con la percepción de no contar con los recursos suficientes para poder transitar el día a día del cuidado en una perspectiva de futuro.

La incertidumbre se puede ver reflejada en situaciones como las siguientes: carencia de herramientas, falta de ayuda, desconocimiento del costo de las cosas y manejo del presupuesto. También por ejemplo, no contar con técnicas de cuidado, y desconocer el proceso en general, entre otros aspectos.

**Un modo de afrontar la ansiedad es diferenciando las preocupaciones de los problemas.**

Por una parte, las preocupaciones suelen ser ilimitadas, sobredimensionadas y pueden acrecentarse exponencialmente de forma inútil, sin soluciones. Como por ejemplo: “tengo miedo de que mi mamá tenga un accidente cuando yo esté de viaje”.

En cambio, los problemas se pueden definir y delimitar, tienen soluciones concretas. Como por ejemplo: “la medicación de mi madre no está llegando al país”.

## TRISTEZA O DUELO

Ya en el Renacimiento se supo que las lágrimas nacen del corazón y



no del cerebro. Se relaciona con el sentimiento de pérdida.

Cuando los familiares sienten que su ser querido nunca va a volver a ser el que era, se inicia un proceso de duelo, cuya emoción preponderante es la tristeza.

Este arduo proceso permite aceptar al ser querido y a su situación en este nuevo estado. A través de la herramienta de la observación, agudizando la empatía y la compasión, **usted podrá encontrarse con su ser querido allí donde él está.**

### CULPA

Un cierto grado de culpa es necesario para vivir en sociedad, sobre todo si está relacionada con el sentimiento de responsabilidad, aunque no sean lo mismo. Ahora bien, el exceso de culpa es contraproducente ya que paraliza.

La culpa se enseña, por ende tiene un componente mental importante; en especial cuando alguien nos responsabiliza por cómo se siente y nosotros asumimos esta culpa sin dudar. Es una manifestación neurótica que puede complicar la vida.

En este contexto, lo ideal es **delimitar las tareas que puede asumir, así como aquello de lo que usted pue-**

**de hacerse responsable. Sobre todo, verifique sus posibilidades de gerenciar determinadas situaciones** y sea claro al respecto con su grupo familiar.

### AGOTAMIENTO

El agotamiento tiene estrecha relación con el estrés del cuidador. Cuando siente que toda su vida gira en torno al cuidado de su ser querido y se le dificulta llevar con normalidad su vida cotidiana.

El agotamiento del cuidador se manifiesta en diversas situaciones, como por ejemplo: no tiene ganas de hablar con nadie, deja de realizar las actividades que tanto disfrutaba, duerme poco y no descansa, no se alimenta bien; también actúa extraño.

Si identifica alguna de estas manifestaciones, no dude en reconsiderar los compromisos que ha asumido, fíjese qué tareas podría delegar, **busque ayuda profesional y apóyese en sus seres queridos.**

Dentro de portalgeriatrico le dedicamos espacio y mucho contenido a este estado de ánimo, ya que termina afectando a la mayoría de los cuidadores familiares.



Tenemos más información para usted. Por favor, ingrese en nuestro portal web

*Los sentimientos principales son: amor, vergüenza, odio, fe, envidia, orgullo, culpa, felicidad y altruismo.*



## OPCIONES DE CUIDADO PARA SU SER QUERIDO

*Cuando un ser querido va envejeciendo y comienza a perder autonomía, es momento de evaluar las opciones existentes para cuidarlo, incluso dentro del hogar.*

La presencia de un adulto mayor implica un cuidado particular por parte de su familia.

En muchas ocasiones, hay un miembro que se erige como cuidador familiar principal asumiendo un rol de protección y liderazgo.

Para saber si el lugar adecuado para su familiar es una residencia, un centro de día o su propio hogar con ayuda específica, es necesario que la familia realice una correcta evaluación del estado biopsicosocial del adulto mayor, y como consecuencia, tome una decisión que se traduzca en una mejor atención para él.

Cada lugar y cada servicio está pensado para dar respuesta a situaciones de distintos niveles de complejidad. Por lo tanto, una correcta definición de la condición del mayor es vital.



Cuidado  
dentro de casa



*Donde una puerta  
se cierra, otra se abre”  
Miguel de Cervantes*

## **CUIDADO DENTRO DE CASA**

*Cuidadores y profesionales de la salud (kinesiólogos, psicólogos, terapeutas, etc) pueden brindar un acompañamiento en el hogar. Todo dependerá de la condición del mayor y sus necesidades.*

### **CUIDADORES PROFESIONALES**

Un cuidador profesional es un individuo que posee conocimientos generales sobre cómo cuidar a una persona mayor.

Se encarga de atender todas aquellas necesidades que puede tener el adulto mayor: lo asea, lo ayuda a alimentarse, administra su medicación y lo acompaña a diferentes lugares, solo por mencionar algunas de las tareas que realiza.

Pueden trabajar como internos, externos o por horas, según las necesidades de la familia que lo contrata, y claro está, también en función de las necesidades de su ser querido.

### **INTERNACIÓN DOMICILIARIA**

Una persona recibe cuidados médicos de un equipo de especialistas y acompañantes dentro de casa.

El estado de salud de la persona requiere una dedicación específica y continua que excede los controles médicos puntuales.

Una opción es que el cuidador familiar contrate y administre a los diferentes especialistas.

Otra alternativa es contratar los servicios de una empresa de internación domiciliaria que administra todo el proceso en su conjunto.

# CUANDO EL CUIDADO FUERA DE CASA ES LA MEJOR OPCIÓN



*Optar por el cuidado más adecuado implica tomar decisiones difíciles como, por ejemplo, el cambio a una **residencia** o a un **centro de día**.*



Centro de día

Un **centro de día** o de estadía breve es un espacio para adultos mayores autoválidos en los que se ofrece una variedad de actividades que favorecen la autonomía y el envejecimiento activo.

Brindan atención diurna y además de las diferentes actividades, cuidan su alimentación, los ayudan en caso de seguir algún tratamiento con medicamentos, además de atender otras necesidades básicas.

Esta sin duda es una buena alternativa, ya que al estar fuera del hogar y en compañía de otros mayores, construyen nuevos vínculos y forjan nuevas amistades.

Por su parte, una **residencia** geriátrica es una institución en la que

viven personas mayores, generalmente con algún grado de dependencia. Está integrada por médicos, cuidadores, enfermeros y psicólogos que se ocupan exclusivamente del cuidado y el tratamiento de los residentes.

El personal de la **residencia** ayuda con todas aquellas actividades cotidianas que el mayor ya no puede hacer con facilidad, como por ejemplo bañarse, vestirse, alimentarse y administrar sus medicamentos. También, suelen organizar actividades culturales para ejercitar la mente e impulsar la socialización.

Por lo general, disponen de habitaciones individuales, dobles y triples, así como de espacios comunes: comedor, biblioteca, salón de belleza, entre otros. Los familiares de los residentes pueden visitarlos y, muchas veces, llevarlos de paseo.



Cuidado  
fuera de casa

## TIPOS DE RESIDENCIAS

*El nivel de dependencia de la persona mayor es uno de los factores determinantes para optar por una residencia y seleccionar así la opción que más se ajuste a sus necesidades de atención y cuidado.*

### > RESIDENCIAS PARA PERSONAS MAYORES AUTOVÁLIDAS

Están destinadas a adultos mayores autoválidos que requieren una mínima asistencia en su rutina diaria y eligen esta opción para estar acompañados y mejor atendidos durante las 24 hs.

### > RESIDENCIAS MIXTAS

Este tipo de residencia recibe a adultos mayores autoválidos y además cuenta con una unidad preparada para recibir a personas que requieren asistencia total para realizar las actividades básicas, ya sea de manera temporal como permanente.

### > VIVIENDAS ASISTIDAS

Son unidades de vivienda dentro de una misma edificación que ofrecen seguridad, asistencia de salud, servicio de limpieza, actividades y talleres. Cada departamento cuenta con cocina, living, habitación y baño. Esta opción podría ser adecuada para adultos mayores que prefieren vivir en comunidad, sin perder su espacio.

### > RESIDENCIAS PSIQUIÁTRICAS

También denominados Geriátricos Psiquiátricos, estas instituciones están destinadas a personas que requieren una asistencia altamente especializada en vista de que padecen demencias (avanzadas) y trastornos neurocognitivos, y que por su condición pueden representar un peligro para sí mismos o para su entorno.

## LAS RESIDENCIAS DE HOY NO SON LAS DE ANTES

La sociedad está cambiando y la expectativa de vida aumenta progresivamente.

Nuevos formatos de convivencia y de acompañamiento están surgiendo.

Esta evolución se ve reflejada en la modernización de los geriátricos. Los de hoy, ya no son los de antes. Hay que despedir los prejuicios y **abrir la mente para empezar a transitar nuevos caminos.**



“Mi madre se deprimiría en una residencia, es un lugar muy gris”

Las residencias de hoy no son los asilos de ayer. No están compuestas por paredes blancas como los hospitales, sino que suelen ser más bien coloridas con el objetivo de ser acogedoras. Si bien cada lugar es diferente, suelen encontrarse espacios comunes donde jugar al ajedrez, a las cartas, interactuar y usar computadoras, por ejemplo.

También, brindan talleres, ciclos de música, cine, lectura y demás actividades acorde a los intereses.



“Jamás dejaría a mis padres en una residencia, sería como abandonarlos”

En las residencias las personas mayores son atendidas y cuidadas permanentemente. Además, allí se crean nuevos vínculos de amistad, superando el poco contacto social que tenían antes en su propia casa.

Cuando se opta por una residencia, el adulto mayor es el más beneficiado. En este sitio atienden todas sus necesidades según su perfil y además, es cuidado por profesionales que tienen la vocación de servir.



“Los geriátricos son lugares definitivos, no se vuelve al hogar”

Las residencias también pueden ser lugares transitorios, donde las personas mayores sigan desarrollando su vida, puedan realizar actividades o aprender algo nuevo cada día.

También podría suceder que una persona mayor acuda temporalmente a una residencia para rehabilitarse, o porque deba estar fuera de casa por un tiempo, por ejemplo porque sus hijos tomaron unos días de vacaciones.





“En las residencias los mayores solo son un número, no se preocupan realmente por su bienestar”

En las residencias de hoy se busca con énfasis el bienestar biopsicosocial de las personas mayores. Su cuidado tiene un enfoque equilibrado entre lo técnico y lo afectivo.

El portalgeriátrico ha sido testigo del cariño que se genera entre el residente y los cuidadores, al punto de tratarlos como sus propios padres o abuelos. La atención psicológica es clave para escucharlos y acompañarlos de manera individual para resolver sus conflictos.



“Es muy probable que mi mamá empeore si la llevo a una residencia”

En casi 20 años de experiencia, hemos comprobado que la salud de las personas mayores mejora cuando viven en una residencia.

Hay diversos factores que ayudan a que el familiar se estabilice y hasta progrese: mayor contacto social, mejor nutrición e hidratación; higienización inmediata, entre otros.

También se contemplan aspectos como el acompañamiento regular, la adecuada administración de los medicamentos y la estimulación cognitiva a través de actividades recreativas.





“Mi madre es muy exigente con la comida, por eso no me animo a llevarla a una residencia”

Las residencias cuentan con cocineras que elaboran todas las comidas siguiendo indicaciones de médicos y nutricionistas. Dado que la comida es variada, sana y nutritiva, los mayores suelen comer más y mejor de lo que lo hacían en su casa.



“Sería muy difícil que mi padre se adapte a una residencia, está muy acostumbrado a vivir en su casa”

La experiencia demuestra que la mayoría de las personas mayores terminan adaptándose y recuperando una sensación de seguridad que les permite relajarse. De esta manera encuentran su nueva zona de confort.

Las residencias cuentan con un período de adaptación que es supervisado por psicólogos. Si bien cada caso es único, hay estrategias comunes que ayudan con este tipo de transiciones.



1

Los geriátricos han cambiado; son **más acogedores** y cuentan con espacios y actividades que le permiten al mayor **vivir mejor**.

2

Allí los mayores tienen un cuidado más profesional, pero sobre todo un **contacto social** más frecuente y variado que el de **su propia casa**.

3

El anciano mejora su **nutrición** y el suministro de sus **medicamentos**. Cuenta con **supervisión médica** constante, por lo tanto se siente **mejor y más seguro**.

4

Un geriátrico puede ser un **lugar transitorio** mientras la persona se **estabiliza y regresa** a su casa.

5

En las residencias se busca el **bienestar** biopsicosocial del mayor. Se crean **nuevas amistades** y se establece un **vínculo afectivo** con el personal.



*Desde portalgeriatrico, ayudamos a miles de familias con una de las transiciones más difíciles de su vida: cuando un ser querido deja su hogar para trasladarse a una residencia para mayores.*

Sabemos que buscar una residencia es un proceso complejo y, además, cargado de muchas emociones. Sin embargo, con las herramientas necesarias y con la información precisa, el proceso se alivia.

La buena noticia es que usted ya ha dado un gran paso al ingresar a esta plataforma. Si bien hay muchos aspectos a considerar y cada caso es único, podemos orientarlo y acompañarlo en este camino. Gracias a nuestra trayectoria, hemos identificado cuatro pasos esenciales dentro de este proceso.



# 1 ENTENDER SU SITUACIÓN

*Antes de comenzar a buscar una residencia, es muy importante entender los parámetros de la búsqueda. Es decir, saber con exactitud qué es lo que está intentando encontrar, así como cuánto está en condiciones de pagar.*



El punto de partida de esta fase de diagnóstico es comprender con precisión cuáles son las características de su ser querido. Si bien existen muchas residencias, **no todas se ajustan a las necesidades de su familiar.**

Por ejemplo, puede ocurrir que se abandone la búsqueda muy pronto debido a la frustración que provoca no encontrar una buena opción. En la mayoría de los casos, lo que realmente ocurre es que la búsqueda se realiza de manera desordenada,

o está enfocada en los aspectos que son menos relevantes.

Asimismo, es esencial tener en claro las características respecto a las posibilidades financieras de usted y su grupo familiar para afrontar los costos que implican la estadía en una residencia.

**Una correcta lectura de su realidad económica evita frustraciones** o pérdida de tiempo con visitas a lugares que tienen un costo superior al del presupuesto familiar.

Cuando se empieza a buscar una residencia para un ser querido, es muy fácil perderse entre todas las opciones existentes. Es vital tener en claro las características y necesidades del futuro residente, para que el sitio seleccionado pueda proveer un servicio de calidad con el nivel de atención correspondiente.



*Desde hace casi veinte años nos dedicamos a comprender las necesidades de las personas y a acompañarlas para que encuentren las mejores soluciones.*

### ¿POR QUÉ TENGO QUE HACER UNA EVALUACIÓN OBJETIVA DE MI FAMILIAR?

Para ubicar una opción de residencia con facilidad y rapidez es necesario entender bien que estas instituciones, por lo general, no aceptan a cualquier persona mayor.

Los criterios de admisión de las residencias se basan en determinar la condición del futuro residente, que además es muy particular y varía mucho de persona en persona.

Por otro lado, **las necesidades de un adulto mayor aumentan y se complejizan** si padece alguna patología o, por ejemplo, sufre algún accidente.

Por lo tanto, cada residencia evalúa la situación en profundidad y toma la decisión de admitir o no a la persona, no solo por el tipo de cuidado que requerirá el residente,

sino también en función de las posibilidades que ofrece el lugar.

Existen residencias, por ejemplo, que solo aceptan a personas autoválidas y otras solo a personas con problemas de memoria. En esta sección le explicaremos algunas diferencias y, sobre todo, le brindaremos una **guía de evaluación** para que usted pueda describir en detalle la condición de su familiar; aspecto esencial para ubicar la residencia correcta.

Es importante que **sea muy honesto** al momento de describir la situación de su ser querido y que **no deje escapar ningún detalle**. En todo caso, el proceso de admisión a una residencia contempla una evaluación en profundidad del adulto mayor, con el fin de garantizarle todos los cuidados que requiere y definir todas las características de su internación.

# EVALUAMOS LA CONDICIÓN DE SU FAMILIAR

Completar este cuestionario lo ayudará a realizar una mejor preselección frente a la gran variedad de opciones; sobre todo le será muy útil en los primeros contactos con las residencias de su interés, ya que le preguntarán por los aspectos mencionados.

## DATOS PERSONALES DEL ADULTO MAYOR

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_

¿Posee obra social / prepaga? Sí \_\_\_ No \_\_\_ Por favor, especifique: \_\_\_\_\_

Algún dato adicional que considere importante aportar: \_\_\_\_\_

## RUTINAS Y CONDICIÓN PSICOFÍSICA

Actividades diarias: \_\_\_\_\_

Condición física y mental: \_\_\_\_\_

## ASPECTOS ADICIONALES

### SEGURIDAD

- No necesita supervisión 24 hs para estar seguro.
- Necesita supervisión las 24 hs para estar seguro.
- Posee alto riesgo de caída y necesita supervisión cercana.

### MOVILIDAD

- Se mueve con independencia, suele usar bastón o andador.
- Requiere asistencia ocasional para moverse, generalmente de forma independiente (con o sin bastón o andador).
- Requiere asistencia total para levantarse y movilizarse.

### NUTRICIÓN

- Es capaz de preparar su propia comida y come sin ayuda.
- Puede preparar las rápidas y simples, pero necesita ayuda con las comidas principales.
- No puede preparar sus comidas y necesita ayuda para comer.

### MEDICACIÓN

- Administra sus medicamentos de forma segura.
- Puede que tengan que recordarle que tome sus medicamentos. La familia o los enfermeros suelen ayudarlo.
- No puede administrar sus propios medicamentos, incluso con supervisión.

### ESTADO MENTAL

- Su función mental es normal, solo tiene olvidos ocasionales.
- Suele tener confusiones de manera ocasional, necesita algunos recordatorios de orientación. Puede tener un deterioro cognitivo leve o signos tempranos de demencia o Alzheimer.
- Tiene diagnóstico de Alzheimer u otro tipo de demencia. Requiere una fuerte orientación, asistencia y recordatorios. Su memoria puede estar gravemente dañada.

### IR AL BAÑO

- Es independiente y completamente continente.
- Suele tener problemas ocasionales de incontinencia. Puede usar el inodoro junto a la cama por la noche o suministros de incontinencia. Eventualmente, requiere asistencia para cuidarse a sí mismo con el uso adecuado de los suministros.
- Es incontinente, puede no ser capaz de comunicar sus necesidades.

### BAÑARSE, VESTIRSE Y ARREGLARSE

- Se baña y se viste solo.
- Puede requerir asistencia en algunas áreas y/o actividades.
- Depende de otras personas para más de dos áreas y/o actividades.

### COMUNICACIÓN VERBAL

- Se comunica sin problemas.
- Dice oraciones completas con lagunas aisladas.
- Dice palabras sueltas y frases simples.
- No habla pero comprende parcialmente.
- No habla y no comprende.

### GESTIÓN DE COMPRAS Y PAGO DE SERVICIOS

- Es independiente, pero puede necesitar un poco de ayuda para hacer las compras y los pagos.
- Tiene dificultad para ir de compras o realizar tareas domésticas ligeras. Necesita ayuda con la billetera y el pago de facturas.
- Totalmente dependiente de otros para compras y asuntos financieros.

## VISITAS AL MÉDICO

- Visita al médico solo cuando es necesario.
- Tiene problemas crónicos de salud. Además, se le dificulta sacar sus propios turnos y llegar a los consultorios.
- Puede requerir la supervisión del personal médico de manera regular.

## TIPOS DE CONDICIÓN DEL ADULTO MAYOR



### PERSONA AUTOVÁLIDA

Realiza de manera totalmente independiente todas las actividades de la vida diaria. Puede vestirse, comer, beber y desplazarse solo con total facilidad.



### PERSONA SEMIDPENDIENTE

Requiere del apoyo de otras personas para realizar algunas actividades de la vida diaria. Como por ejemplo, puede comer y beber solo, pero tener dificultades para bañarse y vestirse.



### PERSONA DEPENDIENTE

Requiere del apoyo de otras personas para la mayoría o en todas las actividades de la vida diaria. Necesita ayuda para comer, beber, vestirse, trasladarse y tomar un baño.



### PERSONA CON DEMENCIA GRAVE

La demencia es una pérdida de la función cerebral lo suficientemente grave como para reducir la capacidad de una persona para realizar las actividades cotidianas. Compromete facultades intelectuales de los afectados como el lenguaje, la memoria y la destreza, así como su capacidad emocional y su personalidad.

En casos extremos, una persona con demencia grave puede llegar a constituir un peligro para quienes están cerca de él.

## CONSIDERACIONES FINALES

En esta sección, agregue cualquier información que no haya sido cubierta en este cuestionario. También puede escribir algunas preguntas que le gustaría hacer al contactar una residencia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Durante casi veinte años de trayectoria, hemos consolidado una amplia experiencia vinculada a los cuidados del adulto mayor y todos los servicios que ellos necesitan.

Actuamos como intermediario entre personas e instituciones especializadas en el cuidado al adulto mayor.

Entendemos las emociones, inquietudes, dudas y los miedos con los que se enfrenta un familiar a la hora de cuidar a un ser querido. Queremos acompañarlo para que pueda tomar mejores decisiones, ahorrar tiempo, dinero y sentir que no está solo.

## SU PRESUPUESTO FAMILIAR

*El costo de una residencia depende de muchos factores. Un arancel más elevado no necesariamente implica una mejor atención. Cada cuota se define a partir de las necesidades particulares de su ser querido.*

### ASPECTOS FINANCIEROS

Una vez definida la condición del futuro residente, es fundamental evaluar la realidad familiar en materia de presupuesto. Es importante saber que el pago de una residencia se divide en una cuota mensual fija y en costos variables.

### CUOTA FIJA

Este monto incluye alojamiento, cuidados médicos, servicios de enfermería, alimentación y la mayoría de las actividades grupales del día a día.

El monto se establece una vez que la residencia haya comprendido el nivel de atención que requiere su familiar. Esto incluye desde las necesidades de cuidado hasta el tipo de habitación escogida.

Por ejemplo, una persona que necesita atención las 24 horas y no cuenta con autonomía, tendrá una cuota más elevada que un mayor que se baña, se viste solo y come sin ayuda. Con respecto al alojamiento es lógico que una persona que comparta habitación, tenga una cuota más reducida que aquella que tiene cuarto propio.

### COSTOS VARIABLE

Además de la cuota fija, existen costos individuales como la medicación, productos de higiene personal, descartables, andaderas; sillas de ruedas o cualquier otro tipo de ayuda técnica. Servicios como peluquería, podología o masajes, entre otros, no suelen estar incluidos en la cuota fija.

### MODALIDADES DE PAGO

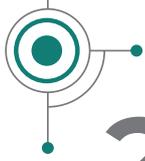
Las cuotas mensuales se pagan por adelantado. Hay diversas modalidades de pago disponibles: transferencia, tarjeta de crédito, cheques. La mayoría de las residencias realizan una bonificación por el pago en efectivo.

### TIPOS DE REINTEGROS EXISTENTES

Ni las obras sociales, ni las prepagas tienen la obligación de contribuir con el costo de las residencias geriátricas. Sin embargo, podría constituir una obligación cuando el mayor presenta un certificado de discapacidad que justifica su internación en una residencia. En este caso, el familiar debe realizar los trámites. Generalmente, las residencias piden a la familia que pague las cuotas ya que luego la obra social o la prepaga le harán reintegro.

## ¿QUÉ SUCEDE SI TIENE COMPLICACIONES PARA PAGAR?

Puede suceder que en algún momento, usted tenga problemas financieros y no disponga del dinero para afrontar este gasto de forma inmediata. Si está en esta situación, le recomendamos tener una charla con el administrador de la residencia para explicarle lo que le ocurre y puedan llegar a un acuerdo.



## 2 BÚSQUEDA DE LA RESIDENCIA



Sin duda, las personas hacen el lugar. Por lo tanto, las interacciones entre los residentes y el personal son las que hacen que el interno se sienta a gusto. Una residencia para adultos mayores con un ambiente social activo, donde las personas sean amables y cariñosas, puede no estar en el mismo barrio en el que usted estaba pensando, así como contar con unas instalaciones diferentes a lo que usted había imaginado.



Es vital tener la **mente abierta** durante todo el proceso de búsqueda. Si bien existen residencias costosas con una amplia variedad de servicios, hay opciones más económicas que pueden satisfacer perfectamente las principales necesidades de su ser querido.

Una vez que haya completado el **formulario de búsqueda**, le recomendamos empezar a indagar en Internet y preguntar a conocidos para ir reuniendo opciones. Ponemos a su disposición nuestro **buscador**, solo tiene que ingresar al sitio y completar los datos. Además, lo invitamos a rellenar un formulario online para **ayudarlo en este proceso**; por ejemplo, recomendándole residencias que tal vez usted no vió o pasó por alto.

Una vez que haya identificado dos o tres opciones, le proponemos contactar a las residencias para realizar una visita inicial. Dado que es muy importante evaluar los aspectos relevantes de las instituciones, en la siguiente página ponemos a su disposición un **formulario para completar**.

Por último, le aconsejamos que su ser querido solo visite la residencia elegida. Visitar otras opciones podría ser contraproducente y perjudicar la transición. Sepa que **cuenta con nosotros** y con nuestra experiencia. Queremos acompañarlo en este difícil momento y apoyarlo para que pueda tomar la mejor decisión.



Ingresa en nuestra web y déjenos ayudarlo

# EVALUACIÓN DE UNA RESIDENCIA

Para realizar un verdadero diagnóstico del nivel de atención que proporciona una institución y el grado de satisfacción de sus residentes, es necesario tener en cuenta diferentes aspectos. Le recomendamos imprimir este formulario y completarlo durante su visita a una residencia.

## DATOS DE LA RESIDENCIA A

Nombre de la residencia: _____	
Ubicación: _____	Persona de contacto: _____
Web: _____	Mail: _____
Teléfonos: _____	Teléfono: _____
Servicios que ofrece: _____	

## EVALUACIÓN DE LA RESIDENCIA

### PERSONAL DE LA RESIDENCIA

- ¿Se sintió bien recibido? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿El personal de la residencia es amable y muestra preocupación por sus residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Se dirigen a los residentes por su nombre? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Considera que hay una adecuada proporción entre el personal y los residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SALUD

- ¿Los residentes y sus familias son incluidos en la preparación del proceso de cuidado? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Hay botón de emergencia en las habitaciones? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Cuánto tiempo tarda el personal en socorrer a un residente que solicita asistencia inmediata? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### LIMPIEZA

- ¿La residencia está limpia y huele bien? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Hay suficientes cestos de basura? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### RUIDOS

- ¿Se escuchan gritos? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿El volumen de las radios y los televisores es muy alto?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### COMIDA

- ¿Las comidas son nutritivas y sabrosas? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Las comidas se sirven a temperatura adecuada? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- Para aquellos que ya no pueden utilizar los cubiertos, \_\_\_\_\_
- ¿Las porciones se sirven cortadas en pedacitos? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Los residentes se hidratan correctamente? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Hay mucho ruido en el comedor? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### CONTENCIÓN

- ¿Hay psicólogos que escuchan y contienen a los residentes?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ACTIVIDADES

- ¿Hay actividades recreativas para los residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Cuáles son las actividades que más le interesaron? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SUPERVISIÓN

- ¿Quién es el responsable del seguimiento de las normas de atención de la residencia?
- ¿Dónde se encuentra la oficina de esa persona? ¿Está cerca de los residentes o en algún lugar lejano de la institución?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Evaluación general:


# EVALUACIÓN DE UNA RESIDENCIA

## DATOS DE LA RESIDENCIA B

Nombre de la residencia: \_\_\_\_\_

Ubicación: \_\_\_\_\_

Persona de contacto: \_\_\_\_\_

Web: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Servicios que ofrece: \_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LA RESIDENCIA

### PERSONAL DE LA RESIDENCIA

¿Se sintió bien recibido? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿El personal de la residencia es amable y muestra preocupación por sus residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Se dirigen a los residentes por su nombre? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Considera que hay una adecuada proporción entre el personal y los residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### SALUD

¿Los residentes y sus familias son incluidos en la preparación del proceso de cuidado? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Hay botón de emergencia en las habitaciones? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Cuánto tiempo tarda el personal en socorrer a un residente que solicita asistencia inmediata? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### LIMPIEZA

¿La residencia está limpia y huele bien? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Hay suficientes cestos de basura? Sí \_\_\_ No \_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### RUIDOS

¿Se escuchan gritos? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿El volumen de las radios y los televisores es muy alto?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### COMIDA

¿Las comidas son nutritivas y sabrosas? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Las comidas se sirven a temperatura adecuada? Sí \_\_\_ No \_\_\_  
Para aquellos que ya no pueden utilizar los cubiertos, \_\_\_\_\_

¿Las porciones se sirven cortadas en pedacitos? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Los residentes se hidratan correctamente? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Hay mucho ruido en el comedor? Sí \_\_\_ No \_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### CONTENCIÓN

¿Hay psicólogos que escuchan y contienen a los residentes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ACTIVIDADES

¿Hay actividades recreativas para los residentes? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Cuáles son las actividades que más le interesaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### SUPERVISIÓN

¿Quién es el responsable del seguimiento de las normas de atención de la residencia?

¿Dónde se encuentra la oficina de esa persona? ¿Está cerca de los residentes o en algún lugar lejano de la institución?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Evaluación general:





### 3 PREPARAR LA TRANSICIÓN

Si bien no siempre son capaces de expresarlo, la mayoría de las personas mayores siente que si se muda a una residencia geriátrica, es probable que permanezca allí por el resto de su vida. Por lo tanto, la razón principal por la cual no quiere vivir en una residencia es porque sabe que va a morir allí. Aún sabiendo que estas instituciones son una buena opción para él, no le es fácil reconocer y aceptar que está en el trayecto final de su vida.

También puede ocurrir que no esté preparado para cambiar la relación con usted y tenga miedo de perder su independencia. Por todo esto, cuando converse con su ser querido, le aconsejamos que haga hincapié en que su estadía en una residencia **puede ser transitoria** y que el paso a la vida asistida no significa que ya no tendrá control sobre su vida diaria.



Nuestros años de experiencia nos han demostrado que, por lo general, los mayores **terminan beneficiándose** en estos sitios. Dado que hay personas que se ocupan de la limpieza y las comidas, los residentes tienen mucho más tiempo libre para hacer sus actividades favoritas.

Destaque esto durante su charla. Aclárele que en la residencia va a poder hacer muchas de las cosas que tanto disfruta: leer, escuchar música, jugar al ajedrez, a las cartas, tejer, escribir, dibujar, etc.

Además, dígale a su familiar que gracias a todos los cuidados que recibirá, van a poder **disfrutar más de su tiempo juntos**. En las visitas pueden tener largas conversaciones, jugar, dar un paseo, etc. Suele ocurrir que el vínculo entre padres e hijos, se fortalece en esta etapa de la vida. Al compartir más tiempo juntos, logran conocerse aún mejor.



### RECOMENDACIONES PARA CHARLAR CON LOS DEMÁS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

Llevar a un ser querido a una residencia, por lo general, es una decisión que **se toma en conjunto**. Por eso, es necesario que todos los miembros de la familia tengan claros varios aspectos. Si bien su ser querido ya no va a vivir más en su casa, no quiere decir que ya no deben ocuparse más de su bienestar. Es importante destacar que los familiares deben **continuar acompañándolos al médico**, además deben estar atentos a que no les falte nada. Solo por mencionar algo: en la mayoría de las residencias, los productos de higiene personal no están incluidos en la cuota.

El afecto y la atención siguen siendo fundamentales para que el mayor se sienta **querido, apoyado y acompañado** por su familia. Es muy importante que los miembros de la familia visiten al mayor con

frecuencia. Dado que en las visitas van a contar con más tiempo libre para interactuar, porque ya no van a tener que ocuparse de la comida y de la limpieza, intente tener largas conversaciones, así como **proponer actividades para que los encuentros sean más alegres y entretenidos**.

En familia, también hay que decidir cuestiones más burocráticas, relacionadas con deudas, bienes y propiedades de su ser querido. Es importante gerenciar todos estos recursos de manera eficiente para garantizarle una vejez con todas sus necesidades cubiertas.

Una vez identificadas todas las tareas y responsabilidades, es conveniente que se realice una planilla que le permita dividirse las ocupaciones con los miembros de su familia. Esto último, con el objetivo de asegurarse de que haya una distribución justa entre los encargados del cuidado del adulto mayor.



## OBJETOS Y RECUERDOS PARA LLEVAR A UNA RESIDENCIA

Una vez tomada la decisión de llevar a un adulto mayor a una residencia, es momento de comenzar la transición. Después de completar todo el proceso de búsqueda y selección, otra de las tareas fundamentales es decidir junto a su ser querido qué cosas se llevará.

Aunque es uno de los momentos más difíciles de la transición; también es una oportunidad para acercarse al mayor, empatizar con él y explicarle que puede llevar muchos de los objetos y recuerdos que harán más grata su estadía en la residencia.

# 3

Ropa de cama y de baño

# 5

Toques decorativos

# 7

Entretenimiento y actividades

# 2

Productos de cuidado personal

# 4

Equipos electrónicos

# 6

Objetos favoritos



# 1

## Ropa y accesorios

Para decidir qué tipo de ropa llevar a un geriátrico, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

1. La ropa debe ser fácil de poner y sacar. También debe ser resistente para soportar varios lavados y secados.
2. Asegúrese de que su ser querido tenga medias y camisetitas cálidas y cómodas.
3. Los accesorios forman parte del estilo personal. Si su madre ama determinada bufanda, es bueno que la lleve, o el sombrero favorito de su padre. Sin embargo, tenga en cuenta que no es recomendable llevar objetos demasiado valiosos, muy delicados o frágiles o, por ejemplo, con puntas filosas.
4. Por lo general, las mujeres siempre quieren su cartera cerca, y los hombres no se sienten del todo bien sin su billetera en el bolsillo. Por eso, que lleven consigo estos objetos los ayudará a mantener un sentido de control e independencia en un mundo que les resulta completamente nuevo y extraño.



# 2

## Productos de cuidado personal

La mayoría de las personas suele tener preferencias muy particulares sobre sus productos de aseo personal: jabón, shampoo, crema y dentífrico favoritos. Si bien, por lo general todas las residencias brindan estos productos, algo tan simple como proporcionar sus marcas favoritas, puede ayudar a que el mayor sienta que su rutina no cambió del todo.



# 3

## Ropa de cama y de baño

Por lo general, tanto la ropa de cama como las toallas son proporcionadas y lavadas por la institución. A la mayoría de las personas les encanta tener mantas y edredones suaves y cálidos en sus camas para sumar comodidad, color y estilo. Si su ser querido tiene algunas favoritas, llevarlas a la residencia puede ser una buena idea.



## 4 Equipos electrónicos

Puede ocurrir que su ser querido comparta habitación con otro residente. En esta situación, lo mejor sería que aquellos dispositivos electrónicos que vaya a usar cuenten con auriculares, para que pueda ver televisión o escuchar música sin molestar a su compañero.

Todos los equipos electrónicos deben estar identificados con el nombre del residente, y de ser posible, contar con geolocalización, sobre todo en caso de que puedan perderse. Puede ocurrir que en algún momento cualquier artículo se extravíe; por lo tanto, intente que su familiar no lleve objetos extremadamente valiosos.



## 5 Toques decorativos

Las fiestas y los eventos son excelentes excusas para decorar las habitaciones. Detalles como tarjetas de Navidad o guirnaldas para los cumpleaños son objetos simples que alegran mucho a los residentes.

Tener decorada la puerta de la habitación es una buena forma de que su ser querido se contente cuando regresa luego de una actividad. Dado que en las residencias todas las puertas suelen tener el mismo aspecto, un toque personal puede ayudar a que se sientan mejor.

También, es una buena idea colocar flores frescas en ventanas y estantes. Además, el mayor y el familiar pueden realizar juntos los arreglos y, así, ir construyendo un sentido de pertenencia pasando un gran momento juntos.



## 6 Objetos favoritos

1. Las fotos familiares son muy importantes. Pueden colocarse en un álbum o presentarse como un collage en la pared. Una gran idea es pegar etiquetas pequeñas debajo de cada imagen, colocando el nombre y la relación con su ser querido. Esto les permite a los mayores compartir sus fotografías con otros residentes sin sufrir ansiedad por tener que recordar nombres y rostros.

2. Un reproductor de música con sus canciones, géneros y artistas favoritos también puede ser algo significativo. Como se explicó antes, en este caso y con cualquier dispositivo electrónico, los auriculares serán necesarios.

3. Entre otros, tener dulces y golosinas (si su médico lo permite), puede alegrar al residente luego de alguna comida o a mitad de la tarde, incluso, compartirlos con sus familiares durante las visitas.

4. También puede ayudar que su ser querido tenga algún muñeco de peluche, que le acompañe y que le recuerde a su hogar y su familia.



# 7

## Entretimiento y actividades

Los días en las residencias suelen hacerse largos, en especial al principio cuando el residente se está adaptando a la nueva rutina e intenta recordar y reconocer caras nuevas. Si bien estas instituciones suelen ofrecer una amplia variedad de actividades, es probable que su ser querido solo esté interesado en aquello que más le divierte y entretiene. Por esta razón, es importante llevar determinados objetos:

1. Diarios y revistas, sobre todo aquellos que abordan los temas que más le interesan a su ser querido.
2. La mayoría de las residencias tiene biblioteca. Si su ser querido es un gran lector, asegúrese de que siempre tenga libros y un pasapáginas en su mesita de luz. Si ya no son capaces de leer, incluso un libro de historias de inspiración o poemas favoritos puede ser útil para que los visitantes se los lean en voz alta.
3. Si su ser querido es religioso, asegúrese de que tenga textos y objetos de su religión.
4. Algunos mayores suelen tener alguna afición, por ejemplo: actividades artesanales como tejer, bordar o pintar.
5. Se recomienda llevar rompecabezas y revistas con juegos como sopa de letras, crucigramas y sudoku. Siempre es una buena opción tener cartas y juegos de mesa, sin duda una actividad ideal para las visitas.
6. Si a su ser querido le gusta escribir y recibir cartas, asegúrese de proporcionarle los materiales que necesita: un par de lapiceras, bloc de notas, etiquetas del remitente y sellos. Incluso si no envían o reciben cartas, es bueno tenerlos a mano.
7. También es una buena idea tener un calendario atractivo en la pared donde se indiquen los cumpleaños, las fiestas, las visitas y los eventos importantes.
8. Un libro de visitas donde las personas cuenten lo que hicieron juntos puede ser una gran manera de recordar los momentos especiales y el tiempo en familia. Por ejemplo, "sábado, 16 de abril: hoy te visitamos y jugamos a las cartas. Como siempre, nos ganaste. Después tomamos una rica limonada en el parque y hablamos sobre jardinería".

### CONSIDERACIONES GENERALES:

Todos los artículos deben estar claramente marcados con el nombre de su ser querido. Prendas de vestir y otros productos pueden mezclarse fácilmente en la lavandería. No se olvide de etiquetar artículos como anteojos, audífonos, estuche de prótesis dental, artículos de cuidado personal, equipo médico durable como andaderas y muebles.

Recuerde que muchas personas estarán yendo y viniendo dentro y fuera de la habitación de su ser querido a diario. Esto incluye cuidadores, enfermeras, personal de limpieza, personal de actividades, visitantes, voluntarios y miembros de la familia.

Puede ocurrir que en algún momento cualquier artículo se extravíe, pero es lógico pensar que sea algo temporal y producto de un error o descuido. Seguramente, será devuelto. En todo caso, es recomendable que su ser querido no tenga ningún objeto excesivamente valioso con él.

Algunos hogares de ancianos realizan un inventario de las pertenencias de un nuevo residente. Si la institución que recibe a su ser querido no lo hace, considere crear su propio inventario para tener el control de todos sus objetos, hacer revisiones periódicas y comprobar que no falte nada.

Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva. Es probable que necesite más ropa o una lámpara extra en su mesa de luz para que pueda leer mejor. Tal vez se dé cuenta de que ya no está interesado en una actividad en particular. En este caso, puede retirar esos objetos que ya no usa para aprovechar el espacio con cosas realmente útiles. Es recomendable chequear esto con cierta regularidad.

Este es un momento difícil para usted y para su ser querido. Si bien una habitación en una residencia nunca va a ser igual a la de su casa, es posible armar un ambiente cómodo, lleno de recuerdos felices y divertidos pasatiempos.



## 4 LA ADAPTACION EN CUATRO FASES



En este proceso de adaptación, no solo es clave la actitud del residente frente al cambio, sino también el papel de la familia y de los profesionales de la institución.

Casi veinte años de experiencia nos han demostrado que todas las personas terminan adaptándose. La clave es enfocarse en que el familiar residente se relaje. En este estado, su ser querido encontrará la paz necesaria para sentirse cómodo consigo mismo y su entorno.

El mayor está relajado cuando acepta su condición y no reniega de ella. Con esta aceptación empieza a construir un nuevo universo de relaciones tanto con el personal como con los demás residentes. En este proceso destacamos las etapas que siguen a continuación.



### **EL PREINGRESO**

Es el primer contacto entre el trabajador social de la residencia, el futuro residente y su familia. Este encuentro se puede dar tanto en la casa del mayor como en la residencia. La segunda opción es la mejor ya que, de esa manera, su ser querido conoce el lugar donde va a vivir.

Los objetivos del profesional en este contacto inicial son: conocer al futuro residente y a su familia, ofrecer toda la información necesaria para ayudar al adulto mayor a transitar este cambio de la mejor manera posible y obtener los datos adecuados para planificar correctamente el ingreso.

### **EL INGRESO**

El objetivo del primer día en la residencia es moderar el impacto del cambio. El adulto mayor está viviendo una gran transformación en su vida, no conoce a muchos de los trabajadores de la residencia ni a los demás residentes. Por eso, es esencial el acompañamiento de la familia y del profesional que los contactó durante el preingreso.

### **LA ADAPTACIÓN**

La experiencia de tantos casos que hemos acompañado demuestra que, en su mayoría, en menos de 90 días la persona estará adaptada. Durante este tiempo, el nuevo residente aprende el funcionamiento de la institución y establece relaciones de convivencia con las otras personas mayores. En la misma medida, los profesionales de la institución conocen en profundidad a su nuevo residente.

### **LA INTEGRACIÓN**

Es el producto de un buen proceso de adaptación. En esta etapa, el residente considera a la residencia como su segundo hogar y crea nuevos vínculos sociales y afectivos con los demás residentes, así como con los profesionales que lo cuidan. Cuando finaliza el período de adaptación, el fisioterapeuta, el psicólogo, los enfermeros, los médicos y demás profesionales que atienden al residente, se reúnen para evaluar la integración del mayor a la residencia y su adaptación a las nuevas rutinas, con el objetivo de personalizar adecuadamente su estadía.

# 6

## RECOMENDACIONES PARA EL FAMILIAR

Aceptar que su ser querido necesita un alto nivel de atención, lleva tiempo. La mayoría de las personas que decide llevar a su familiar a una residencia suele sentir culpa y vergüenza. Sin embargo, justo en este momento deben concentrar todos sus esfuerzos en visitarlo de acuerdo a su rol familiar (hija/o, nieta/o, sobrina/o, etc) y no como el cuidador principal.

La cantidad de visitas es aconsejada por psicólogos y gerontólogos, luego de evaluar el perfil del residente. Si bien varias visitas por semana pueden beneficiar a algunos, otros pueden verse perjudicados porque entorpecería su adaptación.

Es recomendable que realice visitas cuando su familiar esté realizando alguna actividad recreativa o cultural, sin que se dé cuenta. De esa manera, podrá ver cómo se desenvuelve realmente. Suele suceder que, en las primeras visitas, su familiar le comunique que no la está pasando nada bien y quiere irse, pero luego, cuando usted se va, continúe su vida tranquilamente.

Para sentirse más seguro acerca de su decisión, ponga en práctica los siguientes consejos:

- 1 Reflexione:** usted no causó la condición de su ser querido. El deterioro por la edad es inevitable.
- 2 Comprenda:** si el adulto mayor fue admitido en una residencia, es porque requiere atención constante; y constituye un entorno adecuado para él.
- 3 Reconozca:** como cuidador familiar, usted está en una difícil situación, con mucha responsabilidad. Enfrenta grandes decisiones, mucha presión y sentimientos encontrados.
- 4 Entienda:** si bien uno puede ayudar mucho, nunca puede tener el control total del cuidado del adulto mayor.
- 5 Piense:** vaya a cada visita con pequeñas cosas para alegrarle el día a su ser querido, pero luego continúe con su propia vida.
- 6 Sea paciente:** es cuestión de tiempo para que todos estén adaptados, se asimilen las nuevas rutinas, e incluso surjan nuevas relaciones de afecto y amistad.



Mauricio Prato  
San Martín

## PREGUNTA FRECUENTE

### Acabo de **mudar a mi padre** que padece Alzheimer a un hogar de ancianos. **Me siento muy culpable. ¿Qué puedo hacer?**

Interiorice la idea de que acaba de dar el paso necesario para asegurarse de que su padre vivirá en un lugar seguro y cómodo, en donde dispondrá de la atención que requiere. Tenga en cuenta que a medida que avanza la enfermedad, las necesidades aumentarán: eventualmente su padre va a requerir ayuda para alimentarse, bañarse y vestirse. Su “reloj interno” cambiará (común en esta patología) y necesitará atención en momentos y horarios poco usuales. Dentro de casa, es muy probable que usted no pueda cubrir todas sus necesidades. Realmente tomó la decisión correcta y usted seguirá siendo parte de su mundo. Deje de ser tan duro con usted mismo, no se castigue. Es momento de enfocar toda su energía en crear nuevas y mejores ideas para compartir tiempo de calidad con su padre, ahora, dentro de este nuevo entorno.



## UN VÍNCULO DE AFECTO PARA SIEMPRE

La vida se enriquece con la presencia de las personas con las que se comparte el día a día. La familia es la fuente primaria de sostén emocional y juega un papel fundamental en el desarrollo del arraigo, la seguridad, la autoestima y el apoyo social. En el caso de los adultos mayores son los miembros de la familia quienes con frecuencia llenan todos sus espacios.

Cuando una persona envejece, comienza a tener nuevas necesidades y empieza a depender progresivamente de la ayuda de otros. Si bien es una etapa compleja y de muchos cambios, es importan-

te entender que es **una fase más de la vida**: la persona puede seguir disfrutando y aprendiendo con la presencia insoslayable y el apoyo incondicional de la familia.

Puede verse de muchas maneras, y, en efecto, hay grandes complejidades en torno a esta realidad, pero también es cierto que se abre una nueva oportunidad para estrechar las relaciones familiares. Algunas veces habrá situaciones incómodas, otras que requerirán un manejo con mucha tolerancia y respeto, pero es seguro que la mayoría serán fuente de satisfacción y alegría.

Muchas veces la cercanía no es posible por circunstancias vitales e inclusive por dificultades mayores en el vínculo que se ha tejido a lo largo de la vida con esa persona, sin embargo por su responsabilidad personal y por su deseo de acercarse es importante considerar que esa distancia se puede modular y es posible **estar presente de diferentes maneras**, por ejemplo con visitas puntuales y breves, garantizando el bienestar psicofísico del mayor; o con llamadas por teléfonos, envíos de videos, cartas, regalos.

Desde portalgeriatrico asumimos la misión de preparar, orientar y acompañar a las familias en esta fase; guiarlas para que logren una mejor cooperación intrafamiliar, para que tomen las **mejores decisiones respecto al cuidado** del adulto mayor, y también para que desarrollen una sinergia efectiva entre la familia y los profesionales a cargo del cuidado de ese ser querido.

Cada situación es única como lo es cada familia. En muchos casos, el cuidado dentro de casa será una buena opción para el mayor; y para ello hay una gran cantidad de profesionales que pueden acompañar al cuidador familiar y a su ser querido. En otros casos, por motivos de salud o debido al contexto familiar, puede que una residencia sea la mejor alternativa.

Es muy importante estar **mentalmente abierto** y derribar prejuicios. Las residencias de hoy, ya no son los asilos de antes. Encontrar

la mejor alternativa es un proceso que requiere paciencia, pero sin duda, una búsqueda exhaustiva y a conciencia siempre llevará a una buena elección.

Si bien en las residencias se establece un mayor contacto social, este



*“Cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre”*

*Gabriel García Márquez*

nunca reemplaza el vínculo familiar y la calidez del hogar. En estas instituciones los vínculos no se cortan sino que se reeditan. Al estar más libre, ya que las tareas cotidianas las realiza el personal de la residencia, se incrementa la posibilidad de tener una mayor disponibilidad mental y afectiva, e inclusive encontrar maneras más lúdicas de conectarse con el adulto mayor.

Nuestros años de experiencia nos han demostrado que la vejez es una etapa en la que se suelen transformar los vínculos y **se sanan las cuestiones del pasado**. Además es un momento crucial para estrechar las relaciones familiares; esto es muy importante para un envejecimiento activo y lleno de bienestar.

Las visitas, así como todas las formas de estar presente, son muy



“

*No heredamos la tierra de nuestros antepasados. La legamos a nuestros hijos”  
Antoine de Saint-Exupéry*

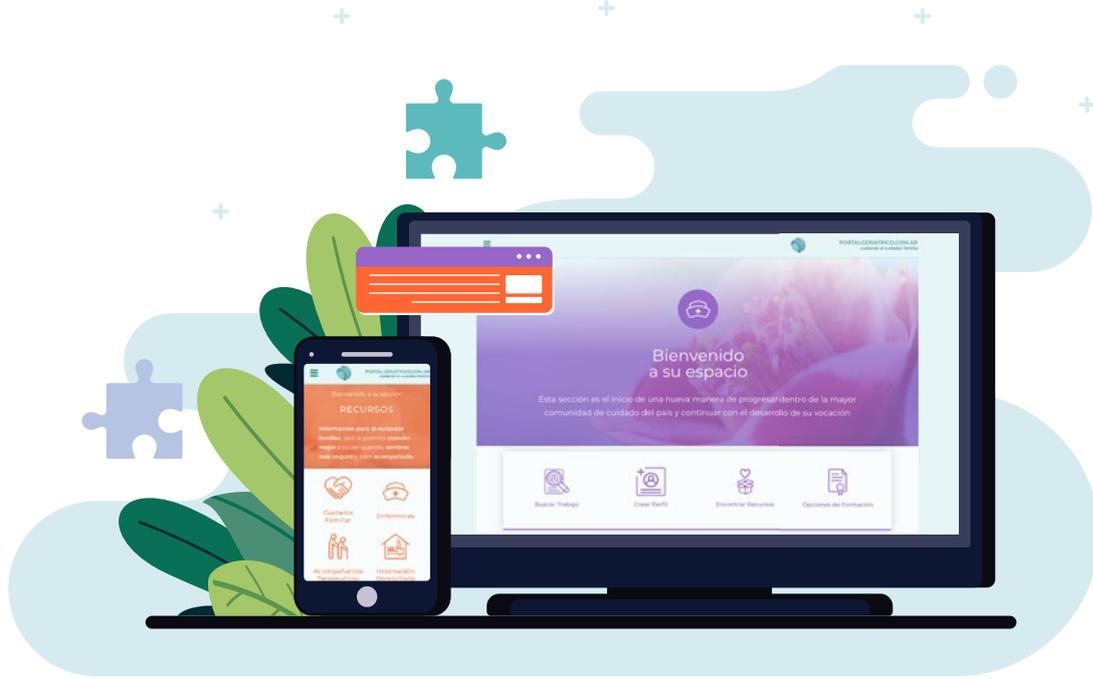
especiales. Son una gran oportunidad para demostrar empatía, cariño y el valor que tiene el mayor dentro de la familia.

Durante la vejez **es esencial sentirse necesario**, de hecho es uno de los predictores de longevidad. Los mayores son transmisores del saber, de las experiencias familiares, de la historia, de los valores positivos aprendidos durante la vida. Por su parte, la familia les proporciona seguridad, autoestima y confianza, de allí que su presencia sea más que vital, no solo en Navidad y en fechas especiales, sino **durante todo el año**. En palabras de Juan

Pablo II: Como va la familia, así va la nación, así va el mundo en el que todos vivimos.

Desde la plataforma de portalgeriatrico, insistimos en el cuidado del familiar que cuida. Él se enfrenta a situaciones y sentimientos que tal vez nunca experimentó, teniendo por lo general, pocas herramientas para manejarlo. Asumimos el compromiso de apoyarlo brindando contención emocional. Para ello ponemos a disposición una amplia variedad de recursos informativos, así como una guía para que encuentre la opción ideal de cuidado para su ser querido.

Tenemos la firme vocación de acompañar a la comunidad y orientarla para que tome las mejores decisiones para su familia y seres queridos, pero sobre todo para que el adulto mayor tenga una vejez plena, llena de vitalidad y humanidad.



## UNA PLATAFORMA INTEGRAL ESPECIALIZADA EN LOS MAYORES

*Ofrecemos contenidos relevantes, información sobre el cuidado dentro y fuera del hogar, así como todas las ventajas de pertenecer a la mayor comunidad especializada en el cuidado de los adultos mayores.*

### PARA UNA VEJEZ PLENA

La sección recursos pone a su disposición guías prácticas y artículos muy variados, así como enlaces relevantes relacionados con el cuidado del adulto mayor y la mejora de su calidad de vida. Se ofrece información sobre técnicas de cuidado, manejo de situaciones difíciles y consejos para promover mejores vínculos, patologías frecuentes, emociones, aspectos legales y financieros, entre otros.

### CUIDADO DENTRO DEL HOGAR

En este apartado se presentan las diferentes opciones para atender al mayor dentro de casa, consejos para armar el mejor equipo y estar más cómodo. Se ofrece información útil y profesional sobre equipamiento, productos novedosos y recomendaciones para garantizar el mejor cuidado en el hogar.

### DESARROLLO DE LA VOCACIÓN

Dirigido a especialistas de la salud y cuidadores alineados con nuestros valores, ofrecemos la posibilidad de encontrar empleo, creando un perfil de presentación profesional dentro de la plataforma que puede compartir con sus conocidos a través de las redes sociales. Asimismo, las familias que buscan una ayuda especializada pueden consultar las postulaciones o publicar su propia oferta de trabajo.

### CUIDADO FUERA DE CASA

Dentro de esta sección lo orientamos para que pueda definir en qué estado se encuentra el mayor y lo guiamos para que encuentre la mejor opción para él. Ponemos a su disposición un buscador de residencias y centros de día, así como consejos para cada etapa del proceso: búsqueda y selección, la transición y la adaptación.

### ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO

El Foro es un espacio para promover el encuentro de la comunidad y que esta pueda compartir inquietudes, preocupaciones y consejos sobre la vejez y la mejora de su calidad de vida. La duda de una persona puede ser la respuesta para otra, de ahí la importancia de compartir todas estas experiencias.



[portalgeriatrico.com.ar](http://portalgeriatrico.com.ar)

---

