

Cambios en la salud, el lugar donde quieren vivir y la temática económica:

Los tres temas que se debe conversar con los padres a medida que envejecen

Muchas familias prefieren evitar o posponer la conversación, pero hacerlo a tiempo permite considerar la voluntad de los mayores, dejar claras las decisiones importantes, dar mayor tranquilidad a todos y evita conflictos posteriores.

C. GONZÁLEZ

A medida que los padres envejecen, hablar a tiempo sobre ciertos temas que impactan en su bienestar —como salud, vivienda o finanzas— es fundamental para, llegado el momento, tomar decisiones con calma y dar tranquilidad a todos los miembros de la familia, reconocen expertos en el tema.

"Hay decisiones que no es bueno tomarlas en momentos de urgencia; poder conversar estos temas con tiempo permite tomar mejores decisiones y conocer también qué es lo que la persona mayor quiere. Esto, además, disminuye el estrés para la familia y evita muchos conflictos posteriores", comenta Marcela Carrasco, geriatra y directora de Conecta Mayor UC, sobre la importancia de abordar estas temáticas.

La iniciativa puede surgir de los mismos padres, pero a veces también de los hijos. En cualquier caso, es clave hacerlo "cuando el adulto mayor esté totalmente autovalente y en plenas facultades, para dar a conocer su voluntad y respetarla", agrega Mario Grosman, geriatra de Clínica Indisa.

Sobre todo porque a veces hay distintas

posiciones entre los hermanos, lo que puede dificultar la toma de decisiones. Pedir la opinión de terceros o de expertos en algún tema puede despejar dudas.

Los especialistas concuerdan en que más que una única conversación, los temas se deben ir abordando a través del tiempo y en forma progresiva.

"Hacerlo en los almuerzos de fines de semana cuando se reúne la familia, por ejemplo, sugiere Carolina Moraga, terapeuta ocupacional y directora de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Otra idea es aprovechar la contingencia o experiencias cercanas, agrega Carrasco. "Si una persona conocida está enferma, da la oportunidad de abordar el tema de la salud".

"Nos cuesta hablar de la vejez; de los escenarios difíciles, de la muerte, y muchas veces se evita tocar el tema. Pero las personas mayores son las más interesadas en hacerlo", dice.

"Es importante generar espacios de confianza, sin presiones ni urgencias, para permitir el diálogo, para lograr efectivamente escuchar a los padres y tratar de cumplir con sus deseos y voluntades", puntualiza Moraga.

Salud

Más que interiorizarse sobre el estado actual del adulto mayor, su rutina diaria —para identificar cambios que alerten sobre potenciales problemas— o los medicamentos que toma, la conversación debe apuntar a conocer sus deseos ante una enfermedad grave. "Qué tipo de tratamientos desean o no recibir, qué hacer en caso de que requieran hospitalizarse, qué opinan de los cuidados paliativos, etc. Es importante para la familia conocer cuáles son sus preferencias frente a diferentes situaciones", dice Grosman.

Esta información puede quedar de manifiesto en las llamadas "voluntades anticipadas", agrega Moraga. "Es un documento que puedes dejar escrito y que puede modificarse a lo largo del tiempo. No es algo que se establezca de manera rígida ni tampoco es necesariamente un documento legal, es dejar por escrito tus deseos sobre algunos temas en particular".

En estas conversaciones, agrega la terapeuta ocupacional, también se puede abordar qué hacer en caso de pérdida de autonomía o cuando el adulto empieza a depender de otros o requiere de cuidados especiales. "Definir quién se hará cargo y cómo le gustaría seguir viviendo, en qué condiciones; eso es súper importante porque esa es la base para el bienestar de la persona".

Viviana García, directora ejecutiva del centro Gerópolis, de la U. de Valparaíso, agrega otro punto difícil de tratar: todo lo relacionado con la muerte. "Es importante poder garantizar este espacio donde las personas mayores puedan decir qué es lo que quieren hacer" llegado ese momento.

Finanzas

"Algo que siempre genera bastantes conflictos son los temas económicos y los aspectos legales", precisa Carrasco. Más que hablar de herencias, se trata de saber cómo están las finanzas de la persona, seguros médicos o de otro tipo disponibles, así como las claves digitales.

"Conocer si tienen deudas, alguna inversión; quién tiene poderes para participar en ciertos trámites legales, o quién puede acompañarlo en los procesos", explica.

García agrega que es común que los padres "muchas veces no quieren transferir esas responsabilidades a los hijos, para no preocuparlos".

Sin embargo, complementa Moraga, es importante ayudarlos con la organización económica. "Conversar qué pasa y cómo le gustaría destinar los recursos disponibles para ir cubriendo sus necesidades. Qué pasa igualmente en caso de que el adulto mayor no pueda tomar estas decisiones, quién de los familiares podría ser el encargado de administrar esto".

Asimismo, buscar mecanismos para resolver en el caso de que no exista un patrimonio o recursos, pero si necesidades que deben ser cubiertas.

Vivienda

Dónde pasar los próximos años es un tema que se vincula con los dos anteriores, concuerdan los especialistas. "Quiero quedarme en mi casa hasta el final", es un deseo habitual en los adultos, pero que no siempre puede ser cumplido, ya sea por razones económicas o de salud.

García recuerda que las personas tienen el derecho "a vivir en el lugar donde han desarrollado su vida, donde tienen vínculos, afectos e historia". Lo que el entorno, los hijos y personas cercanas deben hacer es evaluar las "adaptaciones para que sus padres puedan estar en esos espacios".

Los expertos dicen que vale la pena hablar con calma sobre cómo imaginan esta etapa: si desean permanecer en su vivienda o si considerarían otras alternativas si su salud cambia. Este tipo de diálogo fortalece el cuidado de padres mayores desde la prevención.

"Hay muchas personas mayores que desean vivir en sus casas hasta el final y eso es algo que es importante que se converse siempre para ver si los recursos son suficientes o si es necesario otra alternativa, como irse con uno de los hijos o a una residencia, sobre todo cuando las personas ya son más dependientes", plantea Moraga.

Al respecto, García recuerda que estas decisiones deben ser compartidas, en particular considerando que "la responsabilidad de los cuidados, si es que realmente se necesitan en algún momento, no recaigan solo en alguna persona en particular, por lo demandante que es esto".



Más que tener una gran conversación, la idea es aprovechar momentos cotidianos para ir aclarando las dudas. La iniciativa de hablar de estos temas puede surgir de los mismos padres como de los hijos.