

Independencia e identidad

La pérdida de independencia es una preocupación frecuente de las personas con esclerosis múltiple a medida que envejecen. La pérdida parcial de la independencia también puede afectar el sentido de la identidad (cómo uno cree que lo perciben los demás) y el sentido de uno mismo (la persona que uno cree que es).

En esta folleto, abarcaremos lo siguiente:

la ayuda que podrías necesitar a medida que envejeces;

quién podría brindar esa ayuda;

cómo proteger tu identidad y reforzar la autoestima.



Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/

¿Qué tipo de ayuda podrías necesitar?

En comparación con las personas más jóvenes, aquellas que tienen esclerosis múltiple y son mayores de 65 años expresan que tienen mayor dificultad con lo siguiente:

- bañarse, vestirse e ir al baño;
- levantarse de la cama o moverse por una habitación;
- tomar medicamentos;
- hacer compras y desplazarse por la comunidad.

En el gráfico a continuación, se indican los servicios que consideran más importantes para mantenerse saludables.

Servicios que ayudan a las personas mayores con esclerosis múltiple a mantenerse saludables

Según una encuesta a personas mayores de 65 años



En una encuesta realizada en 2021 por la Danish MS Society, alrededor de dos tercios de las personas con esclerosis múltiple que tenían más de 65 años manifestaron que necesitaban ayuda de terceros.

Muchas personas con esclerosis múltiple no tienen una progresión hasta el punto de una discapacidad grave. Sin embargo, los efectos de la esclerosis múltiple y el envejecimiento pueden llevarte a considerar algunos ajustes en tu estilo de vida y nivel de independencia.

Podrías necesitar ayuda por las limitaciones físicas o los cambios en la función cognitiva (razonamiento, aprendizaje y memoria).

¿Quién se ocupará de tu cuidado?

La ayuda y el apoyo de una pareja, familiar o amigo son invaluable para muchas personas mayores con esclerosis múltiple. Con frecuencia, no se trata de una tarea remunerada.

Muchas personas mayores con esclerosis múltiple reciben ayuda de cuidadores profesionales también, lo que se podría cubrir con fondos personales o públicos, mediante el seguro o con una combinación de estas opciones. Es más probable que las personas que vivan solas empleen ayuda profesional.

“Creo que es importante estar abiertos a las pequeñas cosas que verdaderamente puedan darnos felicidad: el beso de un nieto, compartir un almuerzo, escuchar música, leer un buen libro, la sonrisa de nuestros cuidadores o el abrazo de un ser querido. Estas cosas ayudan a proteger nuestra identidad”.

LUIS, ESPAÑA, DIAGNÓSTICO EN 1997

Inquietudes sobre la necesidad de ayuda adicional

Es natural que uno desee conservar su independencia. El hecho de volverse más dependiente de los demás se puede percibir como una amenaza para la libertad de hacer lo que uno quiera cuando lo desee. También uno puede sentirse más vulnerable.

Sin embargo, aceptar la ayuda implica disfrutar más la vida y no menos.

A las personas que viven solas o lejos de sus amigos y familiares les puede preocupar si contarán con apoyo suficiente. Por el contrario, es frecuente que a quienes viven con su pareja, amigos o familiares les preocupe convertirse en una carga.

Si actualmente cuidas a otras personas (por ejemplo, familiares mayores o nietos), la necesidad de dar un paso atrás puede tener consecuencias prácticas y emocionales. El cambio de papeles dentro de la familia podría alterar tu sentido de identidad o de ti mismo, algo que analizaremos a continuación.

El cuidado que recibes de una pareja, amigo o familiar puede alterar la vida de ambos de muchas maneras y, a su vez, puede alterar la dinámica de su relación. Para mantener una relación sana, hablen abiertamente sobre lo que ambos sienten y necesitan.

Aceptar la ayuda implica disfrutar más la vida y no menos.

Cómo proteger tu identidad y reforzar la autoestima

Los cambios que haces en tu vida a medida que te adaptas al proceso de envejecer puede alterar la imagen que tienes de ti mismo, lo que incluye:

- cómo crees que te perciben los demás (tu sentido de identidad);
- la persona que crees que eres (tu sentido de ti mismo);
- qué tan valioso te sientes (tu autoestima).

Esto podría repercutir en tu estado de ánimo y salud mental.

Busca actividades, funciones y amistades que te ayuden a descubrir quién eres.

Conectarte con otras personas mediante grupos o la familia puede ayudarte. Las entidades benéficas que asisten a personas de la tercera edad también son una excelente fuente de apoyo práctico y afectivo. Muchas ofrecen recomendaciones y consejos para afrontar los cambios importantes de la vejez, como jubilarse, la llegada del primer nieto, perder a un ser querido o cambios en la independencia.

Para abordar tus sentimientos, podría resultarte útil la ayuda de un terapeuta.

CONSEJOS

cómo proteger tu independencia e identidad

- **Planifica con antelación.** Piensa qué tipo de ayuda podrías necesitar en el futuro. Haz planes realistas con otras personas sobre cómo obtendrás este apoyo. La planificación te permitirá sentir que tienes un mayor control, y lo que el futuro pueda deparar te parecerá menos amenazante.
- **Investiga los servicios de cuidado profesional.** Analiza las opciones locales de ayuda profesional. Incluso si tu pareja, amigos o familiares suelen brindarte ayuda, es bueno saber a qué servicios profesionales puedes recurrir si necesitan un descanso o en caso de emergencia.
- **Adapta tu casa.** Unos cambios sencillos en tu casa pueden facilitar que hagas algunas tareas diarias de manera independiente. Por ejemplo, la instalación de barandillas en escaleras y baños, el uso de dispositivos eléctricos (como cepillo de dientes o abrelatas eléctricos), y sillas o banquetas para la ducha o para trabajar en el jardín.
- **Uso de dispositivos auxiliares.** Existe una amplia gama de dispositivos que pueden ayudarte a mantener la movilidad. Estos incluyen dispositivos ortopédicos para las piernas, bastones, caminadores, sillas de ruedas y vehículos de movilidad reducida, y plantillas ortopédicas. Consulta a tu médico cuáles son adecuados para ti.
- **Conectarse con los demás.** Las conversaciones con los demás pueden ayudarte a identificar lo que sientes, tus necesidades y qué es importante para ti. Formar parte de grupos, incluidos grupos de esclerosis múltiple, también puede fortalecer tu sentido de identidad y de ti mismo.
- **Haz aquello que disfrutes.** Identifica qué cosas te resultan más gratificantes y amenas y refuerzan tu sentido de identidad.
- **Cultiva la relación con tus cuidadores.** Si tu pareja, familiar o amigo se encarga de cuidarte, esto podría afectar la relación. Hablen abiertamente de lo que siente cada uno. Realizar actividades que disfruten hacer juntos puede contribuir a proteger la relación.



Imagen de: Ageing Better

Recursos adicionales

Información y herramientas en línea

Finding MS support near you [Encuentra apoyo local para la esclerosis múltiple]

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Envejecer con EM (webinario)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-aging-and-ms/>

Yoga y Esclerosis Múltiple: rutina en silla (video)

<https://www.msif.org/resource/seated-yoga-at-home/>

Bienestar a través del ejercicio y la actividad física de estilo de vida (webinario)

<https://www.msif.org/resource/wellness-through-exercise-and-lifestyle-physical-activity/>

Siete principios para mejorar la calidad de vida (folleto)

<https://www.msif.org/living-with-ms/what-influences-quality-of-life/seven-principles-to-improve-quality-of-life/>

Clase de yoga (video)

<https://www.msif.org/resource/yoga-class-from-uruguay/>



Esta es un sección de la guía 'Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad'. Se puede descargar la guía completa aquí:

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/



www.msif.org
www.facebook.com/msinternationalfederation
www.twitter.com/msintfederation