

El estrés en el adulto mayor

"Como te ves, me vi, como me veo, te verás"
Dicho popular

Camilo Ramírez Garza

Los adultos mayores se ven -cada uno con sus respectivas diferencias personales y contextos socio-culturales- confrontados con la declinación de alguna de sus funciones, físicas y/o mentales, situación que a menudo les hace sufrir, además de requerirles una adaptación ante las nuevas condiciones de vida. Adaptación que pueden elegir realizar o no, sea que tomen algunos recursos (físicos y mentales) con los que ya cuenten o generar nuevas estrategias y aprendizajes.

Algunos adultos mayores se quedan sumergidos en la perplejidad del paso implacable del tiempo por su cuerpo, cuando no en la gozosa añoranza de aquellas "batallas" de antaño de las que salieron bien librados; algunos otros, en un intento por lidiar con los nuevos déficit que el paso del tiempo les ha impuesto a sus vidas, desean ir adaptándose a las nuevas condiciones por más molestas y cambiantes que sean, dejándose llevar por las contingencias como posibilidades de auto-exploración de sus capacidades: aprendiendo según las dificultades que se les vayan presentando.

El estrés en el adulto mayor se produce como una respuesta ante las excesivas demandas del medio, que no consideran su singularidad (necesidades, deseos, anhelos, pérdida de habilidades, etc.). El contexto de este estrés



se produce -como el estrés mismo- en una producción socio-cultural que impacta en la familia y en el sujeto de manera particular. La cultura y el marcado van dejando poco a poco fuera al adulto mayor como productor y actor

de las realidades culturales compartidas, asignándole un lugar exclusivo de receptor de productos (medicamentos para enfermedades, pero también para condiciones propias de la vida, etc.) que le ofrecen la panacea para



todos sus malestares, produciéndose un de las situaciones comunes en la vida del adulto mayor, "la polifarmacia": toman descontroladamente demasiadas medicinas para un sinfín de malestares, que paradójicamente, en muchos casos, producen mayor estrés, pues tales cantidades de fármacos, cuando no les agencian nuevas dificultades (ulceras, hipervigilancia, insomnio, etc.) les hacen creer que deben tomar más medicamentos a fin de alcanzar ese "estado ideal", sin por ello lograrlo. Pasando así de la expectativa ideal a la frustración. Mucho de ello está calibrado desde la mercadotecnia que hace creer al cliente que "todo se resolverá" a la distancia de una pastilla. Cuando lo que sucede en realidad, es que dichos malestares son producto de condiciones específicas que tienen que ver más con la interacción social que el adulto mayor tenga, con la búsqueda de algo que la haga feliz y mantenga

interesado, con el movimiento, el estado de salud física, no tanto desde la medicalización de su vida, sino desde los hábitos y pasatiempos que realice.

En el ámbito de la atención psicológica al adulto mayor, realizamos por un lado, la valoración específica de la persona que consulta (historia personal, laboral y familiar) sus gustos y disgustos, lo que le gusta hacer ahora, pero también lo que ha dejado de hacer, por ya no interesarle, así como también, valorar las habilidades que más le gusta seguir desarrollando, a fin de poder crear un contexto de posibilidades para la solución del malestar, por ejemplo el estrés, o conflicto (personal, de pareja, familiar, laboral, etc.) que esté presentando en este momento, en un continuo diálogo franco y abierto, en donde él o ella tienen un lugar central para poder revisar su vida.

<http://columnacamilo.jimdo.com>
Twitter: @CamiloRamirez_

Videojuegos, ¿buenos o malos para la salud?

Daniel Cavañal

Algunos de los obsequios más demandados para el día de Reyes Magos (festividad celebrada en España, México y varios países de América Latina el 6 de enero) son los videojuegos, sin embargo, su mal uso puede provocar efectos negativos en la salud mental, física y emocional de niños y adolescentes.

EFFECTOS DE LOS VIDEOJUEGOS EN LA SALUD

Especialistas advierten sobre efectos nocivos en la salud debido al abuso de videojuegos, entre ellos:

- Provocan crisis convulsivas en niños con antecedentes de epilepsia, debido a destellos y cambios de intensidad de los colores observados en la pantalla, lo cual sobreestimula al cerebro.

- Adicción al juego es otro efecto sobre la salud mental de niños y adolescentes, pues su obsesión por el uso de esta tecnología los convierte en ludópatas, al grado que su vida gira en torno al videojuego y recurren incluso a mentiras o artimañas para seguir jugando.

- Abandono de actividades como deporte, lectura o contacto con amigos, propiciando sedentarismo y obesidad.

- Aislamiento e individualismo exagerado; en casos muy graves el niño se encierra en el mundo virtual, perdiendo noción de la realidad.

- Síntomas de depresión y ansiedad debido a agotamiento y cansancio del sistema nervioso, por su excesiva atención al videojuego.

- Bajo rendimiento escolar, al afectar la capacidad de atención y mostrar desinterés hacia las actividades escolares.

- Síndrome de abstinencia, acompañado de comportamiento impulsivo y violento cuando se les priva de los videojuegos.

- Sedentarismo nocivo para niños y adolescentes, causante de sobrepeso y obesidad debido a la falta de actividad física y el consumo de alimentos chatarra.

- Ojos irritados por falta de lubricación de la córnea al no parpadear, debido a excesiva atención que se presta al juego.

- Dolores de cabeza que pueden ser frecuentes, sobre todo en niños que requieren el uso de anteojos y aún no han sido diagnosticados.

- Dolores musculares o mala postura, muy perjudiciales en niños, cuyo organismo se encuentra en crecimiento.

- Molestias en manos y muñecas por inflamación de tendones (tendinitis).



Aprende a detectar situaciones de alto riesgo.

- Alteraciones en el desarrollo de la personalidad, sobre todo por la influencia de contenidos violentos de los videojuegos.

No obstante, el uso adecuado y medido de los videojuegos también puede tener efectos positivos en los jugadores, como:

- Favorecer el contacto social y el trabajo en equipo, ya que pueden propiciar la interacción entre amigos como sucede en ciertos deportes.

- Perseverancia. El logro de un determinado objetivo por parte del niño al pasar un nivel o concluir el juego, lo estimula a continuar.

- Desarrollar mayor conciencia de las ventajas del esfuerzo.

- Mayor tolerancia frente al fracaso, pues el jugador perderá muchas veces, pero pondrá empeño en intentarlo de nuevo y salir exitoso.

- Mejorar la toma de decisiones, pues en el videojuego el niño debe elegir entre varias opciones sin dudarle demasiado.

- Favorecer la coordinación visual y manual, lo que fortalece los reflejos.

- Estimular la memoria y capacidad para retener conceptos numéricos e identificar colores.

CÓMO SACAR EL MEJOR PROVECHO A LOS VIDEOJUEGOS



Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a obtener beneficios de esta tecnología:

- Controla el tiempo dedicado a su uso, especialmente en vacaciones. Expertos sugieren no invertir más de tres o cuatro horas a la semana.
- Úsalos como premio o estímulo cuando los niños acaben la tarea o después de ayudar en alguna labor en casa, pero recuerda controlar el tiempo dedicado a dicha actividad.
- Vigila el contenido de los videojuegos. La salud mental y emocional de tus niños puede estar a salvo si eliges los que sean más adecuados para su edad. Antes de comprarlos lee las reseñas en sitios especializados, o bien, mantente actualizado sobre la clasificación vigente de acuerdo con la Junta de Clasificación de Software de Entretenimiento (ESRB, por sus siglas en inglés). También puedes estrenarlos con ellos para asegurarte de que no representen ningún peligro.

- Estimula la convivencia familiar y dedica más tiempo a tus hijos. Según los especialistas el uso excesivo de los videojuegos se debe a que los niños y sobre todo los adolescentes quieren llenar un vacío emocional. Por lo que es muy importante propiciar un cordial y agradable ambiente familiar, utilizando este tipo de juegos como un aliciente más para fomentar la comunicación y el contacto con tus hijos.

- Nunca emplees los videojuegos como niñeras. Mejor dedica tiempo a tus niños y motívalos a tener gusto por el arte, la lectura y/o el deporte. Incluso algunos títulos fomentan el aprendizaje de algunos aspectos, pero puedes complementarlo con otras actividades.

- Aprende a detectar situaciones de alto riesgo. Mantente alerta si tu niño muestra algún comportamiento derivado del uso inadecuado de los videojuegos. Algunas conductas que puedes observar son:

- Uso compulsivo, corre a jugarlos apenas se levanta o al menor tiempo libre que tiene.
- Muestra cambios en su comportamiento (impulsividad, violencia) y en el rendimiento escolar.
- Se ha vuelto demasiado introvertido.
- Tiene bajo o nulo interés en otras actividades o aficiones.
- Incurrir en pequeños hurtos y lo niega cuando se le interroga.

- Busca apoyo en profesores, orientadores o especialistas en la materia para que te ayuden a manejar alguna alteración en el comportamiento de tus niños.