$ TIPO DE CAMBIO
COMPRA: 516,70
VENTA: 521,19

• Síndrome del nido vacío

Salida de hijos de casa deprime a adultos mayores

• El que los hijos hagan su vida lejos de casa es una situación difícil de enfrentar para los padres, pero sobre todo cuando son adultos mayores.

Angie López Arias
alopez@prensalibre.co.cr
Foto: Photos.com/Archivo

A todos los padres les produce dolor y les cuesta afrontar la realidad cuando los hijos se casan y deciden hacer sus vidas lejos del hogar, y esto empeora si se trata de adultos mayores, por ello es conveniente que tengan un proyecto de vida y otras actividades que realizar.

La gerontóloga Priscila Barrientos dijo que los adultos mayores deben mantenerse activos.

El Síndrome del Nido vacío es como se le conoce a esa depresión cuando los hijos se van de casa, porque los padres comienzan a sentirse solos y piensan que no tienen a quién servir o con quién estar, lo cual ocurre con mucha frecuencia.

“El síndrome es un estado de depresión que entra en el adulto mayor; la salida del hogar de los hijos, cuando se casan, hace que la casa vaya quedando vacía, ya no tienen con quién conversar y con quién compartir, es un período de soledad en el que entra el adulto mayor”, explico la directora del programa de gerontología de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), Priscila Barrientos.

Para la especialista, este síndrome es normal en todos los padres de familia, sin embargo en los adultos mayores puede perdurar más y ser más intenso, porque coincide con el momento en el que se van presentando muchas pérdidas y un cambio de roles en sus vidas.

Dependencia

Barrientos aseguró que es necesario darle al adulto mayor las herramientas necesarias para que pueda superar esta etapa como lo pueden ser las actividades recreativas o la formulación de proyectos de vida en los que puedan fijar su atención e ir disminuyendo la severidad del síndrome.

“Si la persona tiene que hacer asumirá la partida de los hijos de forma diferente. Deben hacer una revisión y un análisis de los proyectos que tienen en su vida, tener redes sociales fuerte y participar de actividades o grupos de voluntariado”, afirmó la gerontóloga.

Según la especialista, contrario a lo que debería hacer, muchos adultos mayores se ensimisman y aíslan porque no quieren participar de nada y otros solo quieren
descansar y lo que va pasando es que van perdiendo las habilidades mentales y sus capacidades físicas.

“Desarrollan una gran dependencia física hacia los hijos y cuando no los tienen se deprimen y sienten que no tienen por qué vivir, pero en realidad debe ser un tiempo para ellos en el que pueden hacer lo que quieran y lo que no pudieron hacer por las obligaciones que tenían”, dijo Barrientos.

Prevención y educación

Muchos adultos mayores aprovechan para cuidar a los nietos y eso les llena de satisfacción porque necesitan sentirse importantes, por lo que la idea es que se mantengan ocupados con una actividad que ellos quieran y que les gusten.

Para Barrientos, la mejor forma de prevenir el síndrome es la educación para que las personas que aún no llegan a esa etapa de la vejez elaboren proyectos de vida que puedan hacer cuando queden solos porque eso es casi inevitable.

“Hay que desarrollar proyectos de vida, prepararse y estudiar y que los jóvenes sepan que en algún momento llegarán a esa etapa de la vida, por ello es necesario que se incluya temáticas gerontológicas en todas las carreras porque muchos creen que es una etapa que nunca llegará y cuando la enfrentan no saben qué hacer”, aseguró la especialista.

Es recomendable por lo tanto que las personas elaboren proyectos de vida, por ejemplo que cuando se jubilen y estén solos puedan formar un negocio, aprender algo, asistir a grupos, participar de actividades recreativas con sus similares y así mantenerse activo, eso es lo más importante.

Capacidad

Un adulto mayor está en toda la capacidad de aprender como cualquier otra persona y debe aprovechar el tiempo que tiene para hacerlo, lo cual les permitirá estar activos y con conocimiento constante.

Muchos quedan completamente solos pero otros cuentan con su pareja, por lo que es aún más fácil afrontar esa situación porque pueden apoyarse mutuamente y entablar un proyecto conjunto.

“Pueden requerir orientación profesional para buscar las áreas de su agrado, en las que tienen más capacidades, cuáles son atractivas para ellos y qué dejaron inconcluso cuando eran jóvenes, para poder retomarlo”, comentó la gerontóloga.

La duración del Síndrome del Nido Vacío depende de la actitud que desarrollen los adultos mayores para superarlo, pues aunque es difícil y entran en un estado de negación, es importante que sepan que aún son personas que tienen mucho que ofrecer a la sociedad.

“La vejez está rodeada de una atmósfera negativa. A mayor edad el síndrome será más severo, más intenso y va a costar más superarlo, incluso el riesgo de muerte aumenta por el mismo estado depresivo en el que está inmerso”, agregó la gerontóloga.

Los hijos también juegan un papel muy importante y por ello deben ser un gran apoyo para sus padres, es conveniente que los visiten, que los hagan partícipes de sus actividades y que compartan con ellos, los hijos salieron de casa pero no de la familia y aún pertenecen a ella.

Parte de la Sociedad Periodística Extra Limitada.

DIARIO EXTRA • LA PRENSA LIBRE • CANAL 42 • RADIO AMERICA