

# ENTRE AMIGOS

Mayo de 2020  
Edición nº 13

Revista impulsada por:  
*Uncler*  
gerontología

REVISTA MENSUAL DE OPINIÓN HECHA POR MAYORES PARA MAYORES

¡PARTICIPA!

¿Tienes más de 65 años?... o ... ¿Trabajas con personas mayores?  
¿Te gusta opinar sobre los temas de actualidad? Escribenos por correo electrónico y ...¡lo convertimos en artículo! Indícanos: Nombre (no es necesario apellido), edad y municipio o barrio donde vives.

Escríbenos a:



[entreamigosmayores@gmail.com](mailto:entreamigosmayores@gmail.com)

Explícanos lo que quieras: actualidad social, política, económica o del corazón

Opina desde tu perspectiva, tu experiencia, lo que vives en tus circunstancias

Escribe a cualquiera de las personas que participan en la revista

Anímate a ilustrar nuestra portada con alguna propuesta

EDICIÓN

RINCÓN DEL ARTE

Queridos compañer@s,

!Cómo echo de menos hacer vida normal! De alguna manera, mi centro de día se ha convertido en una gran familia. Desgraciadamente la pandemia nos ha hecho meditar y creo que era imprescindible el recordarnos quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos.

Le lección ha sido dura, muy dura pero pese a todo el dolor, nos ha servido para reflexionar sobre cuáles son las cosas más importantes de nuestras vidas. Nos creíamos preparados para hacer frente a cualquier agresión, nos sentíamos seguros, pero de repente, unos insignificantes microbios han sacado los trapos sucios y nos han puesto delante de una nueva realidad para que jerarquicemos lo más esencial de nuestras acciones.

Hemos aprendido que no somos tan fuertes como nos creíamos, hemos aprendido que a veces nos olvidamos de lo que está pasando en el mundo y mientras nos refugiamos en nuestros caparazones como unas viejas tortugas, sin querer darnos cuenta de las injusticias de un mundo totalmente deshumanizado, de la gente que se muere de hambre y encima encerrados en nuestras propias prisiones.

Perdón, perdón, no quiero amargaros pero estaba pensando en voz alta en este mundo que tenemos que cambiar y para ello, necesitamos vuestra colaboración. ¡Darnos vuestra opinión a través de nuestra revista!

J.Miguel Portal, 84 años - Director de la revista



Hoy me gustaría hablar de un talento tan simple y humilde como la ternura, pero que tiene la peculiaridad de que todos lo poseemos y que todos podemos ofrecerlo porque lo único que tenemos que hacer es dejarlo salir de nuestro interior. La ternura es el ingrediente secreto de la vida, es como el agua que todo lo remueve. Si algún elemento da belleza a la vida, ese sin duda es la ternura. La ternura es ese sentimiento único de querer cuidar con afecto, cariño, delicadeza y dulzura, de todo y de todos, lo que tenemos a nuestro alrededor. Sin ternura no hay diálogo efectivo, las palabras se vuelven duras y displicentes, no hay calor humano ni cercanía, no podemos acabar de entendernos ni comprendernos. En realidad, es la ternura la que engendra complicidad entre las personas y la que nos predispone a la comprensión y a la resolución de problemas interrelacionales.

En estos tiempos de confinamiento, en los que todos compartimos mucho más tiempo con nuestra familia, deberíamos tomarnos muy en serio descubrir la ternura, para después incorporarla a nuestro día a día, ofreciéndosela a nuestros seres más cercanos y a todo aquel al que nos dirijamos, aunque sea por vía digital. Poniendo ternura podemos llegar a lo más profundo de las personas, ayudarlas, consolarlas, hacer que se sientan aceptadas y valoradas. Derramar ternura sobre los demás, no requiere grandes conocimientos, la mayoría de las veces, sólo requiere que en nuestro rostro luzca una acogedora sonrisa y que nos expresemos con voz suave y gestos de acogedora amistad.

La ternura vitaliza al anciano, calma al niño y desarma a cualquier persona, porque la ternura brota de lo más profundo del corazón. Si nos fijamos en este tiempo del coronavirus, las imágenes de los medios que más nos impactan son las que están relacionadas con la ternura. La ayuda y la atención prestada por los sanitarios a los enfermos ingresados, ayudándoles a contactar con el móvil con sus familiares, sus aplausos cuando los desintuban o les dan el alta, la calurosa acogida que dan en las residencias a algunos ancianos cuando regresan curados, los aplausos de las 20 de la tarde a los Sanitarios, etc.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, que acompañó a miles de enfermos terminales en su camino hacia la muerte y dio testimonio de sus experiencias en una serie de libros, cuenta que los recuerdos que más nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida, no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, sino con experiencias donde lo que acontece, es un encuentro profundo con un ser amado, un momento de intimidad cargado de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un reencuentro, un gracias, un perdón, un te quiero. Son esos instantes llenos de humanidad, los que al parecer quedan grabados en la memoria, gracias a la luz de la ternura que revela la excelencia del ser humano a través del cuidado y el afecto.

### LA TERNURA EN TIEMPOS DEL COVID-19

Julia, 68 años, el Fort Pienc (BCN)

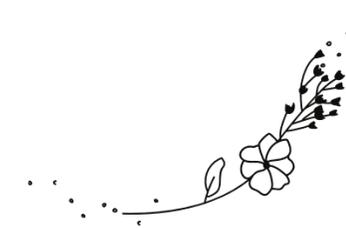
### SENSACIONES DESDE LA INCAPACIDAD

¡Hola amics! Hoy os voy a dar traslado cómo me siento desde el confinamiento. También para ver si algunos de vosotros comparte conmigo su experiencia. En este caso, me encantará que hagáis una simple nota para la revista dirigida a mí. ¡Gracias!

Quien me conoce sabe que, después de sufrir un ictus, quedé gravemente incapacitada. Imagino siempre que recorro a mis capacidades cognitivas para compensar lo que necesito. ¡Ja! Cuando llegó el 14 de marzo y nos ordenaron el confinamiento, yo me dejé llevar totalmente por mis cuidadores de siempre (marido y cuñada). Debo explicarme mejor. Siempre me cuidan y yo doy mi opinión sobre todas las decisiones que se toman. Lo que quiero comer, vestir, etc. Mejor imposible, vamos. Pero con todo esto, uno no puede evitar pensar qué pasaría a su alrededor si muriera por coronavirus. Está clarísimo. Una persona incapacitada se entrega al virus sin miedo. Total, ¡si no se puede ni esconder!

Entonces, me decidí a no incoordinar en ciertas cosas, ya que bastante hacen por mí. Si hoy tocaba paella, pues paella. Paella que se acompaña con su vino blanco, muy frío (lo digo, porque fue la conversación durante la comida: la temperatura del vino). Yo callada en mi rincón gozaba de una voz silenciosa y una paz interior muy notable. Todo mientras la televisión inunda la estancia para solo ser interrumpida por las críticas a los políticos, tanto los de aquí, como los de allá. Y el coronavirus en las mentes de todos. Esta palabra que se repite cientos de veces al día.

¡Le plantamos cara al virus pensando en lo bueno que hemos conseguido para nosotros y para los demás! Se imagina uno la muerte, recordando algunos días de su vida, con ternura y amor hacia todas las personas de su vida. Parece que las pandemias son necesarias. ¡La humanidad ahora podrá cambiar en todo!



Joana, 65 años, el Fort Pienc (BCN)

### LAS CUIDADORAS QUE SE HAN QUEDADO

El colectivo de trabajadores que cuidan a personas mayores en el domicilio es extenso, diverso y está lleno de sorpresas. Se han escuchado de todos los colores: que si no hacen nada, que si están todo el día con el móvil, que si están con la televisión y no hacen caso a la persona. También cuestiones más desagradables como abusos, robos. Ciertamente hay personas que deberían dedicarse a otra cosa. Pero así pasa en todos los sectores. Siempre hay gente que, cuando Dios repartió corazones y cerebros, estaba de vacaciones.

Así, es justo decir que también hay gente profesional y responsable, que, sin grandes alardes cumplen con su tarea. Cuando las familias tienen a una persona mayor en casa y deben trabajar, contar con la tranquilidad de que al menos esa parte está cubierta y la parte contratada cumple con su deber, no siempre es fácil. Es una pieza de soporte clave para conseguir lo que la mayoría queremos; envejecer y ser cuidados en nuestro entorno familiar y comunitario.

Pero esta reivindicación viene a poner de manifiesto que, cuando se declaró el Estado de Alarma, muchas personas que tenían servicio de atención domiciliaria han quedado recluidas en casa con ellas. Independientemente del turno o la dedicación que emplearan, est@s trabajadores/as han comprendido la situación de vulnerabilidad en la que quedaba la persona mayor y se han quedado con ellas 24 horas al día, 7 días a la semana. Y llevan ya muchos días.

Claro que cobrarán su sueldo y sus horas pero, Amig@s, no hay que ser demasiado listo para entender que su actitud en este momento, su compromiso y su labor no está pagado con dinero, como se suele decir.

Agradezco mediante la presente, de forma particular a Liliam, María y Vanesa (orden alfabético, no se me enfaden), quienes seguro me leerán con cariño.

Nos abrazamos a la vuelta.

Carlos del Río - Editor de la revista

### MI MARIDO ES INVENCIBLE

Hace unos meses que estamos con todo esto. Mi marido es mayor. Bueno yo también, claro, pero él tiene 14 años más que yo. Cuando se armó todo este lío, él estaba en un socio-sanitario recuperándose de una prótesis que le habían puesto en la cadera y cuando nos quisimos dar cuenta, había cogido el virus. Fueron días muy duros en la familia porque no podías ir a verlo y lo poco que te iban diciendo era a cuentagotas. Lo pasaron al hospital y ahí, después de mucha agonía le dieron el alta y de vuelta al socio-sanitario.

No quiero hablar mal de ningún sitio porque sé que son trabajos difíciles y todo el mundo ha estado muy nervioso, pero estando en el socio-sanitario otra vez mi marido se cayó y se estropeó la prótesis nueva. Y otra vez a quirófano, con todo lo que ya había pasado. Esta vez ya pudimos ir a verlo (mis hijos, porque a mí no me han dejado). Pero otra vez a sufrir. Yo no sé qué habríamos hecho para tener tan mala suerte. Después de volver al socio-sanitario a hacer un poco de recuperación, hemos hecho todo lo posible para que volviera a casa.

Por fin ya lo tenemos entre nosotros. Débil, le cuesta levantarse y aún más le cuesta caminar, pero estamos pagando un fisioterapeuta para que recupere todo lo posible. También más desorientado y tristón, aunque poco a poco le voy haciendo sonreír más.

Le doy gracias a Dios por traerme a mi marido de vuelta. Ya sé que es mayor pero no siento que fuese ya su hora. Siempre ha sido una persona fuerte. No ha hecho más que trabajar para sacar a su familia adelante y siempre me ha querido y respetado. Cuando se tenga que ir, que se vaya tranquilo y en paz, pero no por culpa de un virus que ni vemos, ni sólo en un hospital sin que su familia pueda acompañarle.

Ana M,<sup>a</sup> 69 años, Sagrada Familia BCN)

### FUNCIONANDO COMO UN RELOJ

¿Confinamiento? Estoy muy tranquila en casa, hemos tomado una rutina que repetimos diariamente desde que empezó todo y lo estoy llevando estupendamente:

Nos levantamos a las 10, sin complicaciones. Nos tomamos la temperatura y ya pasamos a lavarnos. Después, desayunamos y empieza mi actividad preferida que es hacer punto de media. He hecho y deshecho lo mismo, lo menos 50 veces. De fondo tengo el televisor para ir informándome un poco con programas de entretenimiento y mi hijo mientras tanto, tele-trabajando. Mi hijo es quien se ha quedado conmigo a hacer de guardián.

Comemos y luego caminamos por el pasillo unos 20 minutos. Mi hijo calcula que estamos haciendo aproximadamente 1 kilómetro 200 metros, ¡Si lo piensa, se cansa uno! Luego descansamos y me pongo otro rato haciendo un poco de punto.

Estuvimos 53 días haciendo lo mismo y confinados en casa. Después de 5 días que dejaron salir un rato a pasear (los primeros días no, porque todo el mundo se tiró a la calle y daba impresión) decidimos salir a dar una vuelta de 19 a 20 horas por el Parque de la Ciudadela, que es el lugar más agradable que tenemos cerca. Eso sí, disfrazaos con todas las medidas de seguridad que nos marcan.

Desde aquel día salimos cada día, ya que en este horario se puede pasear sin demasiadas aglomeraciones. Así nos da un poco el aire.

Cuando volvemos ya preparamos la cena, un poco de TV y a dormir. ¡El que no se contenta es porque no quiere!

Carmen, 87 años, la Vila Olímpica (BCN)

### ATRAPADOS EN NUESTRA PROPIA CASA

Laura es una usuaria de centro de día Vincles, en Barcelona, que ha tenido que quedarse en casa durante el confinamiento. Y aunque tiene el apoyo y soporte logístico de sus hijos, no puede evitar echar en falta el contacto y el círculo social de su día a día. Mediante entrevista telefónica, nos cuenta lo siguiente:

"Ahora ya tenemos un rato por la mañana y otro a la tarde para salir, pero he salido poco. La verdad es que estas últimas semanas lo estoy pasando mal aquí sola. Intento hacer sopas de letra y no encuentro la palabra. Me enfado con el mundo. La de la *medalla*, como me ve por las mañanas echa polvo, me ha ofrecido un voluntario para que haga lectura. Que me llamaría por lo del tele asistencia y me lee algo que yo le diga. Yo por no decirle que no, le dije que sí. Quedamos el viernes a las 10 y el tío no ha *llamao*. ¡Y yo esperándole sin desayunar! (Se ríe).

Mira el ratico que me ocupa la revista, tanto el comentar como leerla me entretiene. Lo único que yo no sé expresarme. Me gusta mucho cuando hacemos las tertulias porque las otras personas dicen cosas muy bien dichas, pero yo lo justo. Cuando me jubilé, que trabajaba en una escalera de conserje, nos hicieron un homenaje precioso. Pues no sabía decir ni palabra. Solo ¡gracias! ¡gracias! (ríe mientras lo recuerda)"

Laura, 80 años, el Fort Pienc (BCN)

### SI TE ABURRES, HAZ GANCHILLO

Tengo ya acabado una cosita de ganchillo para un niño que ha de nacer ahora en verano. A ver si puede ser que nos traiga un pan debajo del brazo. Te diría cómo es y el color, pero es sorpresa. De hecho me estoy quedando sin lana y, como ¡no puedo salir! Y oye, igual está mal hecho ¿eh? que no hace falta que me lo digan. Pero se lo ha hecho una señora de 87 años. No. Me hace ilusión hacerlo y hacérselo bien, que mal no está. Pero no está como me gustaría. Cuando levanten más la alarma, que pueda ir yo tranquila, hago otro.

He salido poquito a la calle. Más vacío que... no hay ni un caracol. Es que mi barrio no es grande. Mi barrio es pequeño. La gente aquí, sobre todo, son personas mayores y es un barrio pequeño. En la televisión se ve exagerao pero aquí, no. Todos vamos con la careta, los guantes de plástico y una hora de camino del uno al otro. Cuando te dicen adiós, levantas la mano y ¡tira! (por tu camino).

Y no me da miedo, ¿eh? pero vaya... Voy con mi hijo, que me lleva despacito. No me dejan salir mucho a la calle y sola, ni hablar. Me sabe mal sobre todo por los chiquillos, que lo que quieren es salir a correr a la calle. Nos ha tocado la lotería y nos vamos a aprovechar del gordo.

Susa 87 años, Vallcarca (BCN)

### ENTRETENIMIENTO DESDE EL BALCÓN

Pues mira ya cansada de estar aquí dentro. Son muchos días. Estoy con una chica (cuidadora), por suerte, que a veces se enfada conmigo (lo digo en broma), cuando hago lo que no debo. A veces me quejo de lo que sea y ¡ella se enfada!

Pero en fin, aquí estamos, ¿qué le vamos a hacer? Hago los cosas para la memoria que puedo y los ejercicios que me mandan para que no me quede con las patas echas un bodrio. Pero me cuesta ¿eh? Me duele todo. Me duele la espalda, las piernas, la cadera. Y no te creas que me dejan descansar, no. Menudas sargentos tengo entre mi hija y la chica.

Y salgo a la terracita que tengo ahí mis plantas, a que me toque el sol todo lo posible. Así veo como está yendo todos. Había semanas atrás que daba miedo mirar porque no había ni un alma en la calle. Como si hubiera una guerra, no sé. Ahora ya no. Es un cachondeo. Hay personas que hacen algunas trastadas, también. Los críos salen y los padres no vigilan si saltan, si estropean las plantas con los patines o las bicicletas. Si se dieran de cabeza tampoco se darían cuenta.

Petri, 87 años, el Fort Pienc (BCN)

### A MÍ NO ME VEN GAS CON PANDEMIAS

Titas es una preciosa mujer de 83 años. Natural de Castilla y León. Todo un admirable ejemplo de resiliencia y arretos que sacó adelante un negocio y 8 hijos. Los que tenemos la suerte de habernos cruzado en su camino, no dejamos de maravillarnos ante tal historia de superación. Cómo se organizaba, cómo animaba a sus hijos para que todo en la casa siguiera en marcha y en orden, cómo consiguió que todos estudiaran... Nos cuenta desde su retiro en casa de su hija, cómo está pasando el confinamiento:

"Aquí estoy pintando mandalas, que me encanta. Me pierdo en ellas y puedo estar concentrada mucho rato. También hago cuentas. Recuerdo en ellas las operaciones que tenía que hacer en mi tienda y lo comento con mis hijas. Hay anécdotas que son divertidas, aunque en su momento no me hicieron mucha gracia. Me acuerdo de una señora que me dijo que iba a por cambio para pagarme y no volvió. A los días, me la encuentro por la calle y no veas qué cara tenía. ¡Se puso colorada de la vergüenza!



Titas, 83 años, la Riera (Tarragona)

## LA VOZ DEL PRAGMATISMO

El primer día que salí a la calle me sentí "como vacío" con falta de energía, pero me sentó bien. Quedé muy cansado, lógicamente, por la falta de costumbre y por esforzarme mucho en mantener el equilibrio. Salimos con el andador, adaptado con ruedas. Y, aunque es un buen cacharro, yo pierdo el equilibrio muy fácilmente debido a una enfermedad neurológica que padezco.

Eso sí, bendita tecnología. Actualmente salimos con la silla eléctrica, puedo ir más lejos y me distraigo más. Es mi nuevo coche y lleva aire acondicionado de serie. Si no puedo llegar por mí mismo, ¡algo tengo que hacer! Desde luego quedarme recluido no es una opción si ya podemos salir aunque sea un poco.

Es curioso esto de llevar mascarilla. Se me hace extraño llevarla y me molesta un poco en los ojos (soy de lágrima fácil). Pero ya está claro que es necesario para minimizar riesgos.

Resulta que, aparte de la enfermedad neurológica que tengo, mi riesgo de sufrir el embate del Covid-19 es alto por ser mayor de 70 años, hombre y diabético. Lo tengo todo, vamos. Soy consciente de esto y, por tanto, me cuidaré todo lo que pueda.

En casa también hago bondad. Hago ejercicios y también prácticas de voz según las recomendaciones de la logopeda, que me ayuda a que no pierda facilidad de articulación. Mi entretenimiento principal, eso sí, es ver deporte o series en la TV.

Lo cierto es que me enoja que algunas personas no cumplan las recomendaciones de seguridad de distancia o no lleven mascarillas. Yo, hace unos meses, no creía que esto era para tanto. Pero con la cantidad de muertos que llevamos ya, me parece que todo el mundo se tendría que haber enterado de que no es ninguna broma.

Ricard, 70 años, el Fort Pienc (BCN)

## QUIEN ES MÉDICO, LO ES TODA LA VIDA

Como médica jubilada desde hace 2 años, he seguido la pandemia con preocupación ya desde su inicio con los primeros casos conocidos en China. De hecho, estoy segura que hace más tiempo este virus ya estaba en nuestros países y se está investigando actualmente desde cuándo.

Mis compañeros del hospital no se esperaban el impacto tan devastador que han vivido en el ámbito sanitario. Lo han pasado muy mal, con mucho estrés y con el agravante de la falta de material de protección las primeras semanas. Muchos han sido infectados y algunos ingresados. Por suerte, lo han ido superando. He sentido impotencia por no poder ir a ayudarles, ya por la edad y porque estoy a cargo de mi marido. No ha podido ser. También he sufrido y sufro por mi hijo, mi nuera y mi sobrina, ya que los tres son médicos en primera línea.



Esta es una infección muy compleja, con manifestaciones diversas. La principal preocupación ahora son los rebrotes y el volver a experimentar el cuasi colapso de nuestro sistema sanitario. De momento, nos comentan que ven menos casos y que, los que ven, son más leves estos últimos días.

Tendremos que estar muy atentos las próximas semanas y modificar nuestros hábitos pues hasta que no haya vacuna o tratamiento efectivo sólo la protección y la higiene serán las medidas que podremos adoptar.

Lo que peor llevamos, en nuestro caso, es el no poder ver a los hijos y nietos. Suerte tenemos hoy en día de las vídeo-llamadas que nos han ayudado mucho. Hasta las hemos aprovechado para quedar con los amigos.

¡Cuidaos mucho!

Dolors, 66 años, el Fort Pienc (BCN)

### NO TE PELEES CON LA SILLA DE RUEDAS

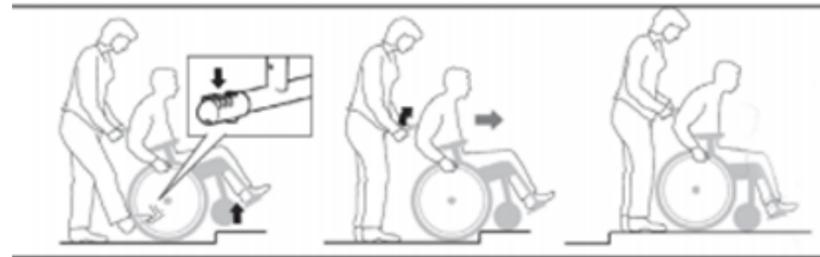
Aunque normalmente no queremos oír hablar de ningún problema de salud, es inevitable tener que enfrentarse a ellos de vez en cuando. Llevar a alguien en silla de ruedas es algo que hemos hecho, hacemos o haremos en algún momento, por desgracia. Mejor estar preparados, así que aquí os dejo unas propuestas que os ayudaran a hacerlo sin riesgo de haceros daño:

Recomendaciones generales:

- Siempre es mejor empujar que estirar. Para empujar, acerca la silla al cuerpo tanto como puedas y mantén los brazos separados. La separación de los brazos ha de corresponder aproximadamente a la medida de nuestro cuerpo. Es decir, los brazos han de estar a los lados del tronco. Cuanto más juntas estén las manos, más difícil nos resultará maniobrar en los giros.
- Siempre que sea posible, utiliza las piernas para impulsar el desplazamiento. Utiliza el peso del cuerpo y de las piernas para hacer los desplazamientos. Si la silla, está en mal estado, las ruedas están desinfladas, las ruedas no están en la dirección de la fuerza, el usuario frena la silla... la fuerza que habrá que hacer para realizar el desplazamiento será superior y puede provocarnos lesiones, así que ¡tenlo en cuenta!
- Por lo que más quieras. Cuando pares la silla, si no la vas a sujetar, frénala. También cuando la persona vaya a sentarse o levantarse en ella.

Recomendaciones específicas:

- Para traslados, no levantes nunca la silla por los brazos o reposabrazos, porque es probable que se suban y te quedes con ellos de la mano. Hay que utilizar el peso del cuerpo para levantar las ruedas delanteras y trasladar rodando sobretodo las traseras. Así evitas que las ruedas delanteras puedan frenarte en seco.
- Para subir escalones, pon la silla de cara y perpendicular al escalón. Colocaremos un pie sobre una de las barras de soporte que hay en la parte trasera de la silla, a la altura de las ruedas traseras, y haciendo palanca se levantarán las ruedas delanteras de la silla. Con las ruedas delanteras levantadas, se acercarán las ruedas grandes o las traseras al escalón. Pondremos las ruedas grandes sobre el escalón y subiremos la silla levantando las ruedas traseras.
- Para bajar escalones, inclina la silla haciendo fuerza con el pie sobre una de las barras de soporte, agarrando fuerte los manguitos o agarraderas de la silla. Una vez estemos en la posición anterior, empujamos la silla suavemente hasta llegar a la altura del escalón. Baja primero las ruedas de atrás y después las de delante. Tendremos que aguantar parte del peso y para eso conviene doblar las rodillas. Tendremos que poner la silla perpendicular al escalón para poder bajar las dos ruedas a la vez.
- Para subir y bajar rampas, si la pendiente no es muy elevada, podemos bajar la rampa empujando la silla desde atrás (como si empujásemos un carro), en este caso la fuerza será de frenada. Si la rampa tiene una pendiente elevada, bajaremos la rampa hacia atrás con la silla de ruedas también hacia atrás (de espaldas). Para subir una rampa se hará igual que si caminásemos sobre plano, pero la fuerza de propulsión será mayor.



Carolina, fisioterapeuta, el Guinardño )BCN)

### ¿CÓMO PREVENIR INFECCIONES DE ORINA?

Durante estos días de confinamiento domiciliario resulta de vital importancia mantener y reforzar hábitos de higiene, alimentación e hidratación. En todos los casos las personas necesitamos mantener una correcta rutina diaria y así poder mantener un óptimo estado de salud tanto física, como mental y emocional. Las infecciones del tracto urinario (ITU), son más frecuentes de lo que uno pensaría.

En los casos de personas con dependencia se deberá establecer una rutina diaria y acudir al WC siempre que sea necesario, bien a demanda o dejando un intervalo de como máximo 2-3 horas.

Debemos asegurarnos la hidratación incluyendo en la dieta caldos, zumos, vegetales y frutas que contribuyan a un suficiente aporte de líquidos. Resultan efectivos los zumos de arándanos, o las infusiones de tomillo. Evitaremos salazones y alimentos ricos en sal, así como minimizar el uso de la sal cuando condimentados los alimentos.

En los casos en los que la persona utiliza dispositivos de absorción habrá que realizar frecuentes cambios, aunque la persona esté seca, y en cualquier caso, siempre que detectemos humedades o suciedad.

Es recomendable el uso de toallitas y esponjas desechables para la higiene íntima, tanto en hombres como en mujeres, atendiendo en éstas últimas a realizar siempre la higiene desde zona genital a anal, nunca al revés.



Pilar, gerocultora, el Raval (BCN)

La pandemia por COVID-19 ha cambiado nuestras vidas. A la incertidumbre que provoca una situación sanitaria que dista de estar controlada, se añaden una gran multitud de cambios que afectan nuestras vidas de forma muy diversa: confinamiento, medidas de seguridad extremas, aislamiento, sobre-información, crisis económica... Aspectos todos ellos que nos afectan emocionalmente sin que podamos evitarlo. Hay personas que pueden experimentar de forma más profunda la tristeza, la rabia, otras, dependiendo del carácter, el miedo, la preocupación. No podemos evitar que las emociones nos invadan. Las emociones llegan a pesar de que no las hemos invitado y se instalan en nosotros, cambiando nuestro humor, haciendo que nuestra paciencia se desvanezca. A veces nos volvemos irritables, o dejamos de hablar, otras veces intentamos distraernos con hábitos que nos saturan, comiendo, bebiendo, fumando más de la cuenta.

En momentos de gran carga emocional, las relaciones con las personas más cercanas se vuelven más tensas. El cerebro se hace reactivo y pierde la capacidad para pensar de forma más coherente cual es la respuesta más adecuada para el problema que hay que resolver. Después de la reacción, nos sentimos mal porque nos damos cuenta que nuestra conducta ha sido exagerada. Si nos habituamos a esta forma de actuar, nuestras relaciones se vuelven tóxicas, aparecen los reproches, la desconfianza. Las relaciones que nos hacen sentir bien, son aquellas que cuidamos como quien cuida de un pequeño jardín. Dedicando momentos de atención y de escucha hacia aquellas personas que comparten su vida con nosotros. A pesar de las diferencias y los conflictos que el día a día nos depare, nuestra vida sería mucho más triste de no tenerlos con nosotros. Reconocer ese valor nos vuelve más tolerantes y nos permite hablar de aquello que realmente nos importa. Cuando aprendemos a entender nuestras emociones, a cuidarlas, nos damos un espacio para tranquilizarnos, nuestro cerebro puede pensar mejor. Es entonces cuando podemos hablar de lo que realmente es importante con las personas que nos rodean. Cuando sembramos respeto y ternura, recogemos una buena cosecha de comprensión y amor.

#### Ejercicio de respiración para momentos de sobrecarga emocional

Colócate en un lugar cómodo, tómate unos momentos para observar tu postura, estable. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas. Después simplemente observa las sensaciones de la respiración en tu cuerpo. Sin controlarla. Acompaña mentalmente el movimiento de la inspiración, el movimiento de la exhalación. Date cuenta como al inspirar tu cuerpo se expande, y al exhalar tu cuerpo vuelve de nuevo a su posición inicial. En solo unos momentos, la tranquilidad vuelve a ti.

## CONVIVIR ENCERRADOS



[Lola, Psicóloga el Fort Pienc \(BCN\)](#)

## NO NOS PONGAMOS TENSOS... O HIPERTENSOS

Existe una tendencia superior a partir de los 50 años a presentar una cifra ligeramente más elevada, por encima de lo que se consideran valores normales. La hipertensión se trata de un tipo de presión arterial frecuente entre las personas mayores de 65 años (aunque también afecta a personas más jóvenes) y en éstas situaciones es necesario seguir unas determinadas pautas para realizar un correcto control de su patología.

#### ¿Qué pautas tenemos que seguir?

Control diario de tensión arterial en el domicilio, centro de día o residencia, en función de si la persona precisa de uno de éstos servicios. Realizar una dieta hiposódica estricta (baja o sin sal, según indicación médica) Realizar actividad física regular y mantener un peso saludable. Evitar estrés, fomentando una vida emocionalmente sana y un entorno tranquilo (fácil, ¿verdad?) Evitar beber alcohol, sustancias excitantes, o fumar.

#### ¿Cómo se toma la presión arterial?

La persona tiene que estar lo más tranquila y relajada posible. En reposo durante 5 minutos antes de la medida. Tampoco tiene que haber comido, bebido sustancias excitantes (café, té) ni fumado durante la media hora previa a la medición. La posición del cuerpo tiene que ser sentada, con la espalda recta y bien apoyada en el respaldo. Las piernas tienen que estar situadas tocando el suelo y la mano relajada, sin apretar. El brazo de referencia tiene que estar apoyado más o menos a la altura del corazón y siempre será el mismo (el que nos aporte siempre las cifras más elevadas cuando comparemos los dos). El manguito del tensiómetro tiene que estar en contacto con la piel, por tanto la persona tiene que arremangarse la camisa o el jersey. Es importante que mientras el manguito se hincha, la persona no hable. Si se obtienen cifras elevadas, volver a mirar los niveles en el otro brazo, para confirmar que, aunque puedan diferir un poco, siguen siendo elevados.

#### ¿Cuáles son los signos de alarma ante una crisis hipertensiva?

Fuerte dolor de cabeza, zumbido o ruido en los oídos, hemorragia nasal, fatiga, confusión, dolor en el tórax y/o cambios en la visión. Ante la presencia de alguno de éstos síntomas, la persona tiene que ser valorada de forma inmediata por el personal médico del ambulatorio más cercano, y en caso de que los síntomas sean severos, tiene que ponerse en contacto con los servicios médicos de urgencias a través del teléfono 061.

Alicia, enfermera, Terrassa (BCN)

## VIVAMOS EN LA ESPERANZA

Entre Amig@s, me ha me ha pedido haga un artículo en su publicación. No soy escritor, nunca he escrito un artículo en ninguna revista ni siquiera en "cartas al director" de ningún diario, pero lo encuentro altamente positivo, me da pie a expresar mi agradecimiento y declararlo públicamente.

Cuando cada noche salimos todos a los balcones, terrazas o ventanas a aplaudir a los profesionales sanitarios. Para dar las gracias a los médicos y enfermeras de los hospitales, pero hay más gente profesional a la que deberíamos también aplaudir. A esos profesionales que cuidan a diario a nuestros familiares y de nosotros mismos que nos dan ánimos para seguir adelante con lo que nos ha tocado vivir. Así pues, hoy cuando salgamos a aplaudir, demos también un aplauso a los que quedan en el olvido, a todos ellos y especialmente a los del centro de día Vincles, gracias.

La juventud de los que hoy somos mayores de 70 años (que no viejos), fue más o menos placentera, nuestros padres salían de una guerra sin sentido (como todas), procurando que nosotros, niños entonces, sufriéramos lo menos posible. Hoy sabemos que fueron años difíciles para todos nuestros mayores porque hoy nos está tocando a nosotros vivir en un estado de guerra. No hay bombas, no hay tiros, pero la gente muere por un ejército invisible y como siempre ocurre en todas las guerras, se ceba con los más indefensos.

La vida no siempre se desarrolla como la prevés, generalmente te da reveses difíciles de asimilar, no obstante los lazos que te unen durante toda la vida a una persona hacen posible un ápice de esperanza, quizás aun sabiendo que no hay remedio. A mí, contar con mi mujer al lado, me da esperanza.

Hay que vivir en la esperanza de que todo esto acabará algún día y de que todos podremos encontrarnos otra vez sanos y salvos, la esperanza es la independencia de las personas que nadie nos puede arrebatarnos, vivamos pues en ella.

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)

## AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

Vivir de la nostalgia es un error y, desde luego, no todos los tiempos pasados fueron mejores. Lo que verdaderamente importa es nuestro presente y nuestro futuro. Es lo que nos centra para dirigirnos por objetivos realistas. Sin embargo, hay 2 cosas claras. La primera, es que nuestro presente es el resultado de nuestro pasado. Con nuestras experiencias, nuestros aciertos y nuestras más profundas meteduras de pata (pueden llegar a ser maravillosas). La segunda es que, por supuesto, ciertos momentos de nostalgia, en su justa dosis, son fantásticos. Os animamos a que nos escribáis y nos mandéis fotografías de objetos antiguos y nos expliquéis por qué tienen valor. Recordad. Escribid a [entreamigosmayores@gmail.com](mailto:entreamigosmayores@gmail.com)



"Este trasto, que aunque funcione a la perfección no hay forma de conectarlo a Wi-Fi, ni tiene corrector ortográfico y además te dejas las uñas aporreando las teclas, tiene gran valor sentimental. Allá por los años 70' y en un traslado de oficina en la empresa que trabajaba, esta máquina de escribir estaba destinada al desguace ya que eran tiempos de las primeras máquinas de escribir eléctricas. Y, el último día, en las oficinas que abandonábamos, un compañero la recogió y con más cariño que medios se dedicó a ponerla en funcionamiento. También, como se puede ver, a pintarla de ese color tan poco discreto. La historia podría haber terminado allí si mi compañero, a quien tenía en gran estima, no hubiese fallecido al poco tiempo. Yo, como homenaje a él, quise perpetuar su labor y quién sabe si algún día este trasto para alguno de mis nietos pueda valer algo más que lo sentimental".

Miguel, 72 años, el Clot (BCN)



Imágen extraída de: <http://www.labarcelonadeantes.com/casa-vilardell.html>

"Casa Vilardell fue mi primer trabajo, entré como aprendiz, estuve 7 años y llegué a Jefe de sección. Cuando llevaba 5 años, me tocó hacer el servicio militar obligatorio y, durante ese tiempo pusieron a un sustituto en mi puesto que resultó ser la que hoy es mi mujer. No fue un flechazo a primera vista, no me sentó nada bien que estuviera en mi puesto, pero una vez restituido en mi cargo, ella pasó a un segundo plano y a mis órdenes y empecé a verla con otros ojos. En aquella época salíamos a las 19,30 y un día empecé a invitarla a tomar un refresco y poco a poco así surgió nuestro amor".

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)

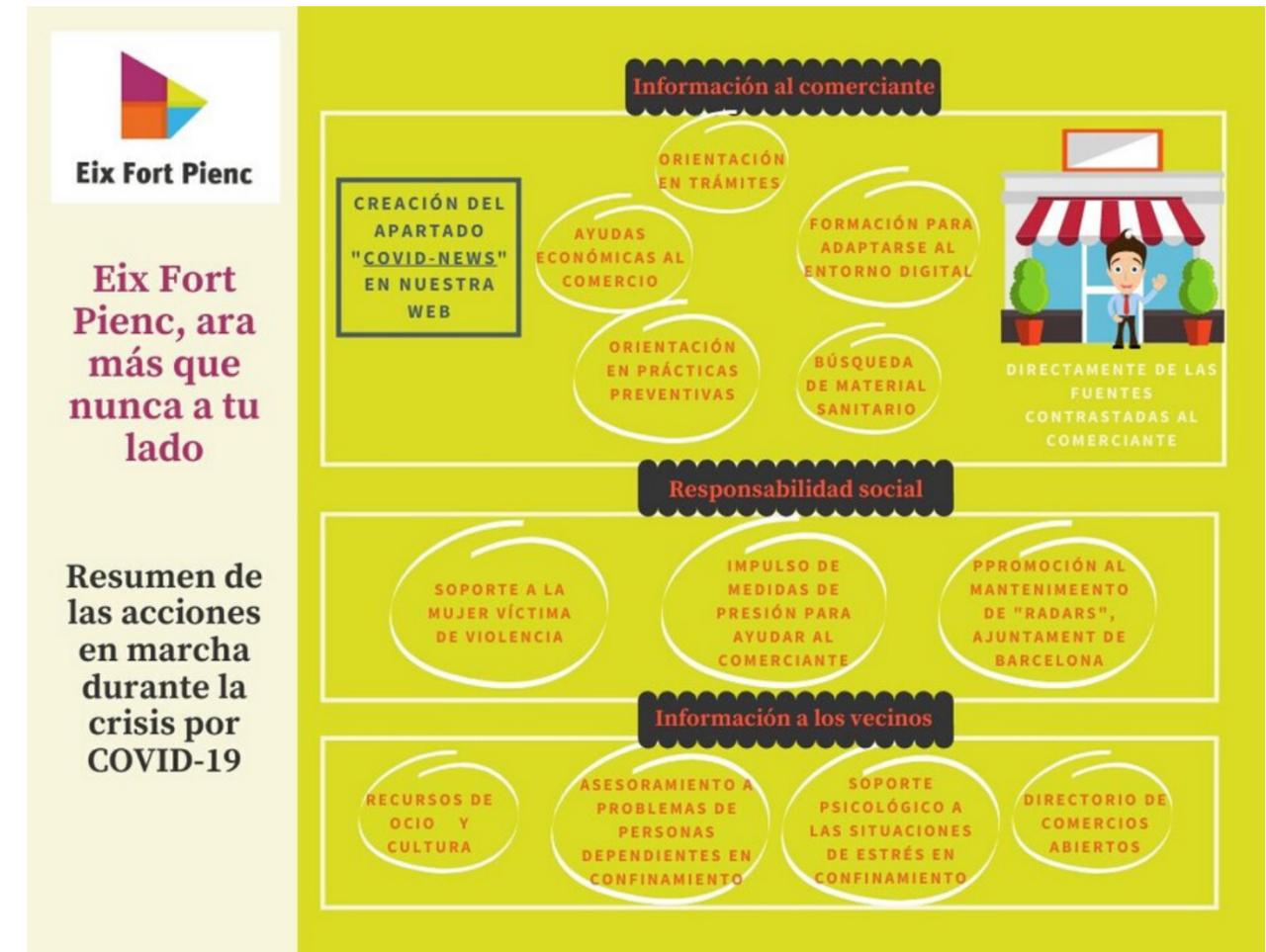
CONSEJOS PARA MAYORES

Ya llevamos bastantes días de confinamiento y ahora no venimos a descubrir América, pero es interesante refrescar información que se ha ido difundiendo y que, tras muchas semanas, fácilmente puede diluirse en el agotamiento mental que tenemos. Exponemos recomendaciones básicas para pasarlo lo mejor posible:

<p>Mantén fijos tus horarios, rutinas y buenas costumbres</p>		<p>Mantén un mínimo de actividad física y complementalo con los paseos</p>	
<p>Mantén condiciones mínimas de limpieza y ventilación en casa</p>		<p>Mantén contacto social frecuente con la familia y los amigos</p>	
<p>Asegura un orden mínimo. Evita alfombras, cables u objetos que nos puedan hacer caer</p>		<p>Estimúlate con actividades que te resulten gratificantes</p>	
<p>Sigue una dieta equilibrada y prescinde de los alimentos procesados</p>		<p>Pasa ratos de calidad con las personas que tienes en casa</p>	

TEMAS INTERESANTES DE BARRIO

¡Amig@s! Aquí os pasamos temas a tener en cuenta a nivel comunitario. Es interesante conocer que, tanto las asociaciones de vecinos como las de comerciantes, han estado trabajando para compensar el brutal impacto de la pandemia. Para acompañar al vecino que se queda sólo, para ayudar al vulnerable, para trasladar información comprensible al ciudadano desde la administración, para conseguir material sanitario, para acompañar a multitud de pequeños negocios que están sufriendo, etc. Os animamos a tod@s a que echéis un vistazo a lo que las asociaciones de vuestro barrio están aportando, que seguro que es mucho. En nuestro barrio, el Fort Pienc, la asociación de comerciantes ha trabajado en todos estos frentes:



¡ Pinchando o pulsando en la imagen, podéis ver el directorio de comercios que se encuentran abiertos, ¡ y más!:



Esto era una familia muy maja, era el padre, la madre, la hija crecida de unos 18 años y la abuelita ya mayorcita a la que todos querían mucho.

La abuelita estaba acostumbrada a estar en casa, sus piernas le dolían y ya no solía salir a pasear con sus amigas. Puesto que el padre y la madre trabajaban y su nieta, Caperucita, iba a la Universidad, la abuelita se quedaba todo el tiempo sola en casa y cada día se encontraba mas triste, y se quejaba diciendo que nadie le hacia caso y que se sentía muy sola.

Muy preocupados por esta situación, los padres de Caperucita, se enteraron de que había como unos clubs que se llamaban Centros de Día donde iban las personas mayores y se lo pasaban muy bien.

Un día intentaron explicarle a la abuelita que para que se divirtiera y tuviera amigas podría ir a un Centro de Día. Y allí podría hacer muchas cosas.

¡Madre mía! Como se puso la abuelita, primero furiosa y luego llorosa aunque un poco forzada claro (la abuelita de joven hacía teatro).

Y en todo un rosario de improperios decía: "claro, ya no me queréis", "os estorbo" los viejos no tenemos a donde ir". "Claro, mi mi hija es profesora y tiene que dar clases en el instituto, mi yerno es mecánico y tiene que ir al taller y Caperucita, esta, se pasa todo el día en la universidad". "¡Que desdicha la mía!" rezaba en voz alta para que la oyeran! Caperucita muy mimosa le dijo: Mira abuelita, papá y mamá me han explicado que un Centro de Día es como un club de amigos. Vas allí por la mañana sobre las 9h. o las 10h., te pasas todo el día y luego te pasamos a buscarte sobre las 18,30 h de la tarde...

Y además tanto llevarte como traerte ¿quién lo va a hacer? "Pues yo abuelita, ¿quién sino? Estaré muy contenta de acompañarte."

"Y yo, ¿qué voy a hacer allí todo el día encerrada, sin conocer a nadie? ¡Igual me riñen! Yo allí no me encontraré bien".

## CÓMO CAPERUCITA CONOCIÓ AL LOBO FERROZ



"Ya verás abuela que no es como te parece, hacen juegos, se ríen mucho, hablan de las noticias del día". "Si pero debe ser como un hospital y yo no estoy enferma". Caperucita se ríe y le dice que cosas se te ocurren abuelita. Mira abuelita mañana mismo te voy a llevar a que conozcas el centro que se llama Vincles, que se encuentra a unas manzanas de aquí.

Al día siguiente, la abuelita acompañada de su nieta se dirigieron al Centro de Día Vincles, y por el camino se pararon en una cafetería a tomarse un café con leche, aquel local tenía un nombre muy curioso. *CAFÉ LOBO FERROZ*. Claro, Caperucita se preguntó y si yo me casara con su dueño yo sería la "Señora de Feroz" "Ja, ja,ja", se reía. La Abuelita continuaba medio lloriqueando. Pero resulta que el dueño del bar, un morenazo de unos 25 años con su mirada feroz envolvía a Caperucita... La niña se puso roja como un tomate y la abuelita que los vio se sonrió acordándose de cuando ella era joven.

A llegar al Centro, las recibió Pilar una de las cuidadoras y Carlos, el Director del Centro, ambos muy amables y sonrientes, llenaron de besos y abrazos a la abuelita. Bueno abuela, te dejo que llego tarde a clase. Llegada la tarde, Caperucita fue a buscarla y la abuela le dijo: "pero como vienes tan pronto... no ves que ahora estamos con Javi, mira, mira que simpático..." Si abuela, pero ya son las 18:30h. "Bueno, bueno Caperucita te cuento lo que hemos hecho durante el día: Por la mañana con Pilar hemos leído y debatido las noticias, después hemos hecho ganchillo, y otras actividades. A la hora de comer Alicia, un sol de mujer, me ha puesto la insulina. La comida ha sido de requetechupe... Más tarde tarde que risa con Carol, haciendo gimnasia y cantando coplas de nuestra juventud. Y la merienda, que decirte de Yolanda que ha venido con unos pasteles hechos por ella misma, que ricos... Ah, se me olvidaba también me ha saludado Sònia la directora, que por cierto la he visto muy guapa..."

"Venga abuela que es muy tarde". "Niña que impaciente eres, aquí estoy muy bien".