

En la era de la "abuelo-dependencia"



El número de abuelos que cuidan de sus nietos, fundamentalmente por la imposibilidad de los padres de conciliar vida laboral y familiar, ha aumentado en los últimos años. Sin embargo, el trabajo de los "abuelos canguros" no tiene límite y los mayores pueden sufrir graves consecuencias en su salud física y psicológica.

Raquel Frutos

Uno de cada cuatro abuelos cuida de sus nietos y lo hace por una media de siete horas al día, dos más que la media europea, y este porcentaje asciende en periodos vacacionales. Estos son algunos de los datos que recoge la Encuesta de Salud, Envejecimiento y Jubilación de Europa.

La dificultad para conciliar vida laboral y familiar, así como la falta de recursos económicos en muchas familias (que impide pagar a cuidadores o una escuela infantil) son los dos factores principales que han propiciado que los abuelos se hayan convertido

en una pieza clave en el cuidado de los menores. También ha contribuido a ello el aumento de la esperanza de vida, que se sitúa en 83 años de media, siendo de 85,7 años en el caso de las mujeres y de 80,2 años por parte de los varones.

Sin embargo, asociaciones y expertos en geriatría avisan de que las largas jornadas que pasan los abuelos al cuidado de sus nietos puede terminar ocasionando graves consecuencias para la salud psicológica e incluso física de los mayores. Por ello, surge la siguiente pregunta: ¿hasta dónde debe llegar la implicación de los abuelos en el cuidado de los nietos?

Límites en el cuidado

Francisco Muñoz, Presidente de la Asociación de Abuelas y Abuelos de España (Abuespa), responde a la cuestión: “El límite de implicación en el cuidado de los nietos viene dado por el cariño de los abuelos, pero sintiéndose libres de hacerlo porque quieren hacerlo y no por obligación de ninguna clase”. Esta idea es refrendada por José Antonio López Trigo, Presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG): “Aunque en la mayor parte de los casos el cuidado de los nietos se hace de forma voluntaria y con agrado, en algunos las abuelas y abuelos se sienten forzados a unas cargas de cuidados y educación”.

De este modo, para que la relación entre abuelos y nietos sea beneficiosa para ambos, los mayores tienen que aceptar de forma voluntaria y con agrado cuidar de los pequeños, pero nunca deben hacerlo por obligación o por sentimiento de culpa si no cuidan de ellos. En este punto, los hijos juegan un papel fundamental, debiendo llegar a un acuerdo en cuanto a días y horas, evitando las largas jornadas que empeoran la salud y el bienestar de los mayores.

Uno de cada cuatro abuelos cuida de sus nietos y lo hace por una media de siete horas al día, dos más que la media europea

Según Clara Díaz, de la Asociación Española de Psicogerontología (AEPG): “Teniendo en cuenta la alta implicación emocional por parte de los abuelos con hijos y nietos, y su perfil excesivamente preocupadizo y responsable con temas familiares, deberán ser los propios hijos los que modulen esto, ya que los abuelos muy probablemente no se permitan una negativa”.



Cuidar de los nietos no significa no respetar la propia vida de los mayores.

De igual modo, el estado de salud de los abuelos es fundamental, pues muchos de ellos padecen dolencias, e incluso limitaciones físicas, que les impide hacerse cargo de sus nietos en unas condiciones óptimas. En muchos de estos casos llega a darse la situación de la doble dependencia, que se produce cuando los nietos también ejercen de cuidadores de sus abuelos.

Otras variables no menos importantes son la distancia geográfica entre domicilios, así como el estido de vida de los mayores. Los abuelos tienen derecho a poder disfrutar de su tiempo de ocio, de su círculo de amistades y de su jubilación, algo que es olvidado en muchas ocasiones. “Los abuelos tenemos nuestra vida laboral, nuestra vida social, nuestra vida profesional, nuestros viajes, nuestras reuniones, etc. que nos hemos ganado con el esfuerzo de toda una vida. Y eso hay que respetarlo”, declara el Presidente de Abuespa.

No al abuelo esclavo

El cuidado de los nietos podrá ejercerse en unas condiciones óptimas para ambos solo si se tienen en cuenta todos los factores anteriores. De lo contrario, nos encontraremos

con la figura del abuelo esclavo, que es aquel que de alguna manera es “explotado” por parte de sus descendientes mediante largas e intensas jornadas al cuidado de sus nietos. Un mal que afecta a más abuelas que abuelos, probablemente por una mera cuestión numérica (más abuelas que abuelos cuidan de sus nietos).

“La vida de los niños comienza a asemejarse a la de los adultos, con agendas repletas de actividades y largas listas de deberes, poniendo a aquellos abuelos que en ocasiones aún trabajan o que tienen problemas de salud, o que después de su jubilación han decidido dedicarse a ellos mismos, en una situación de sobrecarga”, expresan desde la AEPG.

Esta situación puede acarrear graves consecuencias en la salud psicológica e incluso física de los mayores. Estrés, ansiedad, agotamiento e insomnio son los síntomas más habituales entre las personas que padecen el síndrome del abuelo esclavo después de largas jornadas de actividad. Además, diversos estudios señalan que enfermedades como la depresión, la diabetes y la hipertensión arterial también pueden estar provocadas, o al menos agravadas, por esta situación.

A su vez, lo que ocurre en estas circunstancias es que las personas mayores no suelen quejarse ni comunicar su agotamiento y malestar a sus hijos por temor a empeorar la relación con ellos y por extensión con sus

PAUTAS PARA LOS ABUELOS

Para evitar el síndrome del “abuelo esclavo”, la SEGG ofrece un decálogo de recomendaciones para los mayores:

- No a la sobrecarga de labores: cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera, nunca una carga o un exceso de tareas.
- Aprender a decir “no”: a los hijos hay que denegarles el cuidado de los nietos frente a tareas en las que uno no se vea capaz, o si se tienen otros planes o compromisos.
- La salud, lo primero: hay que saber dónde están los límites y realizarse revisiones médicas periódicas.
- Cuidar la comunicación: la comunicación con los hijos ha de ser fluida para que estén informados ante cualquier problema que pueda surgir.
- Tener un espacio y tiempo propio: cuidar de los nietos nunca debe suponer no tener vida propia. Hay que seguir practicando las actividades que se deseen y disfrutando de los ratos de ocio.
- Estar en buena forma física: practicar ejercicio, seguir una dieta adecuada y estimular la mente.
- Los años pasan: no hay que sentirse culpable si no se es capaz de realizar las tareas como antes. Es lógico que se haya perdido agilidad, que las cosas no salgan igual de bien o que no se pueda desempeñar alguna tarea.
- Actividades para los dos: por mucho que el niño quiera ir al parque de atracciones, quizá no sea lo más adecuado para una persona mayor. Las actividades deben ser apropiadas para los dos, como por ejemplo dar un paseo por el parque o unos juegos de mesa.
- Poner límites: no se puede permitir que el niño haga todo lo que quiera, eso significa malcriar. Hay que establecer normas que el niño debe cumplir.
- Disfrutar de la mutua compañía: ver el lado positivo de las cosas y sacar partido a las experiencias vividas juntos.

nietos. De esta forma, la sensación de agotamiento se agrava porque es un problema que sufren ellos en silencio.

Beneficios compartidos

Si la relación entre abuelos y nietos es placentera para ambos, los abuelos desempeñan un papel fundamental en la educación de los nietos, especialmente en lo que se refiere a la transmisión de enseñanzas y valores que de otra forma no aprenderían. Valores como la prudencia, la entrega o la amistad no se enseñan en la escuela y los padres no tienen tiempo de explicarlos cuando llegan a casa tarde de trabajar.

Estrés, ansiedad, agotamiento e insomnio son los síntomas más habituales entre los “abuelos esclavos” después de largas jornadas de actividad

Los niños viven nuevas experiencias mediante el contacto con los mayores, descubren tradiciones y nuevas aficiones, aunque los expertos consideran que lo más importante es el respeto derivado del intercambio entre personas de diferentes generaciones unidas por un vínculo afectivo.

Igualmente, esta relación es beneficiosa para los abuelos, entre otras cuestiones porque les ayuda a combatir la soledad que muchos sufren, el mayor mal de los ancianos. Los nietos les hacen compañía y les ayudan a salir de casa y a comunicarse con otras personas.

Sentirse útiles, vivos y más integrados son los mayores beneficios que obtienen los abuelos, además de contribuir a que mantengan una buena forma física, una mayor agilidad mental y a adquirir nuevas habilidades. Las



Los nietos ayudan a los abuelos a combatir la soledad y a sentirse útiles.

nuevas tecnologías es el mejor ejemplo de ello y ya es una imagen habitual ver cómo los nietos enseñan a sus abuelos a manejar el whatsapp o usar el ordenador. Todo ello termina redundando en una mejora de la autoestima y provocando una mejora del bienestar.

El Presidente de Abuespa añade: “Para los hijos el beneficio es extraordinario por las ayudas de todo tipo que reciben especialmente en las de servicio personal, y para la sociedad, y en consecuencia para el Estado, el beneficio es aún mayor por la cantidad de horas de trabajo que se cumplen al quedarse los abuelos con los nietos mientras sus padres trabajan”.

Los beneficios, por tanto, pueden ser múltiples y compartidos entre todos los protagonistas que han ido sumándose a esta forma de cuidado de los más pequeños en los últimos años. Sin embargo, la salud es vida y la de los mayores es fundamental, al igual que lo es lo que los abuelos pueden y desean hacer por voluntad y no por obligación. ■