



♦ ¿Es momento de buscar acompañamiento para mi mamá o papá?

Una guía breve para reconocer cuándo la persona mayor —o quien la cuida— necesita más respaldo.

La edad, por sí sola, no determina la necesidad de ayuda. Una persona puede seguir haciendo muchas cosas y, al mismo tiempo, empezar a realizarlas con mayor esfuerzo, riesgo o dependencia de su familia. También puede existir una condición —como Alzheimer, Parkinson, baja visión o una recuperación posoperatoria— que vuelva la vida cotidiana más compleja.

La pregunta no es solamente “¿todavía puede sola?”.

Es: ¿la situación sigue siendo segura, digna y sostenible para todos?

ANTES DE DECIDIR

Observa el conjunto

Ninguno de estos factores decide solo. La necesidad de apoyo surge de cómo se combinan.

1

Autonomía

Qué sigue haciendo y qué actividades ha dejado, reducido o necesita realizar con mayor apoyo.

2

Condición de salud

Cómo un diagnóstico, una cirugía o una limitación sensorial afecta su vida diaria, no solo su expediente médico.



3

Seguridad

Caídas, desorientación, medicamentos, alimentación, higiene y riesgos dentro o fuera de casa.

4

Quien cuida

Cómo está física y emocionalmente la pareja, hija, hijo o familiar que sostiene la mayor parte del cuidado.

5

Sostenibilidad

Qué ocurriría si la persona que ayuda no pudiera hacerlo durante algunos días o semanas.

Cuidar a tiempo no reemplaza la independencia. Ayuda a protegerla.



AUTOEVALUACIÓN

El semáforo del acompañamiento

Una señal aislada no define la situación. Observa la combinación de cambios, su frecuencia, su impacto cotidiano y la capacidad real de la familia para sostenerlos.

● VERDE Actuar para conservar

Puede ser buen momento para un acompañamiento preventivo, aunque todavía exista mucha independencia.

- Pasa muchas horas sola o ha reducido sus salidas y relaciones.
- Necesita motivación para caminar, activarse o retomar actividades que disfruta.
- La familia quiere apoyar su alimentación, rutinas o vida social antes de que exista una crisis.
- Unas horas de compañía podrían ayudarle a conservar confianza, actividad y conexión.

● AMARILLO Conviene evaluar apoyo

Hay cambios que ya afectan la vida diaria o una condición que aumenta la complejidad.

- Olvida citas, pagos o medicamentos; se desorienta o toma decisiones poco habituales.
- Existe Alzheimer, demencia, Parkinson, baja visión, debilidad, riesgo de caídas o una recuperación posoperatoria.
- Su pareja o un hijo asume cada vez más tareas, descansa menos o ha dejado partes de su propia vida.
- Aparecen discusiones, correcciones constantes, pérdida de paciencia o una relación reducida casi por completo a cuidar.



● ROJO Es necesario actuar pronto

La seguridad, las necesidades básicas o el bienestar del cuidador ya están comprometidos.

- Ha sufrido caídas, episodios de desorientación o no logra volver a casa.
- No cubre adecuadamente alimentación, higiene, medicamentos o movilidad básica.
- Quien cuida está enfermo, exhausto, desbordado o ya no puede continuar sin relevo.
- La situación depende de improvisaciones y no existe un plan si la persona cuidadora se ausenta.

IMPORTANTE

Un cambio súbito en conciencia, habla, fuerza, respiración o conducta requiere atención médica inmediata. El acompañamiento no sustituye una emergencia, consulta médica, enfermería o rehabilitación.

CADA SITUACIÓN ES DISTINTA

La misma condición puede requerir apoyos muy distintos

Una persona con Alzheimer inicial

Vive con su pareja, conserva rutinas y acepta orientación. Puede comenzar con estructura, compañía y relevo algunas horas.

Otra persona con el mismo diagnóstico

Vive sola, se desorienta y omite medicamentos. Puede requerir supervisión frecuente y una valoración profesional más amplia.

El nivel de apoyo depende del impacto en la vida diaria, el entorno, los riesgos y la capacidad de la red familiar; no únicamente del nombre del diagnóstico.



UN PRIMER PASO

Qué hacer ahora

No necesitas resolverlo todo de una vez. El objetivo es convertir una preocupación difusa en una primera decisión concreta y compartida.

1

Observen sin juzgar

Durante una o dos semanas, registren cambios en movilidad, memoria, alimentación, higiene, ánimo, seguridad y carga familiar. Comparen con su funcionamiento habitual, no con una idea abstracta de “la edad”.

2

Conversen con la persona

Prueben con: “No quiero decidir por ti. Quiero entender qué te cuesta más trabajo hoy y qué podría hacer tu vida más fácil”. Siempre que sea posible, decidan con ella, no sobre ella.

3

Empiecen con una prueba

Identifiquen la tarea que genera mayor riesgo, cansancio o tensión. Un apoyo específico durante dos a cuatro semanas permite evaluar cómo se siente la persona, qué mejora y qué necesita ajustarse.

OPCIONES

No todo apoyo significa cuidado permanente

Compañía

Algunas horas por semana, noches, fines de semana.

Actividad

Estimulación cognitiva, caminatas, conversación y vida social.

Recuperación

Apoyo temporal tras cirugía u hospitalización.

Rutinas

Comidas, citas, movilidad y seguimiento cotidiano.



Relevo

Protección del sistema familiar, descanso para la pareja o familiar cuidador.

Valoración

Atención médica, geriátrica, psicológica o de rehabilitación.

SEÑALES DE QUE VA BIEN

¿Cómo saber si la prueba está ayudando?

- ✓ **La persona** se siente respetada y participa.
- ✓ **La rutina** es más segura y constante.
- ✓ **La familia** vive con menos preocupación.
- ✓ **Quien cuida** puede descansar y recuperar paciencia.

CUIDAR A QUIEN CUIDA

El agotamiento no es falta de amor. Si la pareja, hija o hijo cuidador duerme mal, descuida su salud, pierde la paciencia o siente que la relación se ha convertido solamente en tareas, el sistema necesita respaldo.

Pedir ayuda no significa dejar de cuidar. Significa hacerlo sostenible.

Acompañar a tiempo puede proteger la independencia del adulto mayor y también la relación con quienes más lo aman.



Nota: Esta guía es orientativa y no constituye una evaluación médica ni diagnóstica. Las necesidades dependen de la persona, su condición, su entorno y su red de apoyo.

Fuentes orientativas: Organización Mundial de la Salud (envejecimiento saludable y capacidad funcional); National Institute on Aging (señales de necesidad de apoyo, memoria y cuidado en Alzheimer); CDC (prevención de caídas y seguridad de medicamentos). Consultadas en julio de 2026.



Visiting Angels Del Valle

Aliado en acompañamiento profesional a domicilio



Esríbenos por WhatsApp