

“Las personas mayores cuentan”

“CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLAS”

2da. Versión

Familia

Sociedad

Instituciones

Instituciones



GRUPO DE TRABAJO PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

Coordinadoras:

Esther Camacho Ortega
Gema Sanz Ponce
Sara Martínez de Pedro

Autores:

Esther Camacho Ortega
Alejandra Chulián Horrillo
Javier López Martínez
Sara Martínez de Pedro
Gema Pérez-Rojo
Mercedes Retana Campos
Gema Sanz Ponce
Cristina Velasco Vega

Ilustrador:

Óscar Treviño Cerros



Edita:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Dirección:

Cuesta de San Vicente, 4, 6^a planta, 28008 Madrid

Teléfono:

915419999

Email:

copmadrid@cop.es

Web:

www.copmadrid.org

Imprime:

Huna Soluciones Gráficas SL (Huna Comunicación)

Depósito Legal:

M-13340-2024

ISBN:

978-84-124029-9-5

PRÓLOGO

“Las personas mayores cuentan” “CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLAS”

La sensibilización sobre los Malos Tratos hacia las personas mayores en la sociedad actual y la concienciación sobre la importancia de respetar los derechos fundamentales de las personas mayores son dos de los pilares básicos para evitar que estos aparezcan o que continúen ocurriendo.

Y es que, cuando se piensa en Malos Tratos, se cree que estos sólo se refieren a golpes o insultos, pero hay situaciones más sutiles y menos explícitas que también causan daño, como la infantilización o la violación de los derechos, y no sólo a la persona, sino también a su familia, entorno y/o grupo social.

Actualmente son muchas las iniciativas que se van poniendo en marcha, y muchas las personas y los profesionales que se están esforzando día a día para conseguir que los mayores reciban el Buen Trato que se merecen; pero aún es necesario que se siga trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, dentro de sus familias, en la sociedad y en las instituciones.

Este es el objetivo de esta serie de cuentos realizados por el Grupo de Trabajo Promoción del Buen Trato hacia las Personas Mayores del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: hacer visibles situaciones de Mal Trato en las que cualquiera ha podido estar involucrados alguna vez, bien como protagonista o bien como observador, sin la intención de culpabilizar ni dar dogmas de comportamiento, sino de sacar a la luz aspectos a mejorar y dar alternativas para conseguir el trato adecuado que merecen las personas mayores.

La serie está formada por tres cuentos con una misma protagonista, Amparo. A través de la vida de Amparo y de las distintas situaciones a las que se enfrenta, se ofrece una visión de acciones de Mal Trato, por parte de la familia, de las instituciones o de la sociedad, y una visión de Buen Trato, que es la que permitirá entender qué es lo que desde el Grupo de Trabajo porponemos se puede mejorar en el día a día, como mayores, familiares y/o profesionales.

Confiamos que esta iniciativa ayudará en el fomento y la promoción del Buen Trato hacia las Personas Mayores.

INSTITUCIONES – MAL TRATO

ESCENA 1

Han pasado varios años desde la pandemia y Amparo nota que nada ha vuelto a ser igual que antes. Se siente cada vez más sola y nota el ambiente y a las personas cambiadas. Ella misma se siente diferente.

Amparo se encuentra en el salón de la residencia, no está sola, está con un grupo grande de personas con las que nota que no tiene nada en común, ¿Puedo sentirme sola estando rodeada de tanta gente? —es una pregunta que lleva tiempo haciéndose.

La televisión está puesta en el salón, y en el programa que ven están hablando de que las residencias están recuperando las cifras la ocupación de antes. La locutora comenta que, sin duda, es el mejor lugar para las personas mayores, porque están más protegidas y con todas sus necesidades cubiertas.

Amparo se levanta para intentar coger el mando que está en el estante más alto del mueble y enseguida oye que una cuidadora le dice: "¡Amparito, siéntate, que no paras y al final te vas a caer!". Ella se sienta lo más rápido que puede; no quiere que le pongan esa especie de cinturón que tiene un señor que está a su lado y que le hace estar inquieto y enfadado porque mientras intenta quitárselo pero no puede.



ESCENA 1

— “Estoy buscando el pañuelo que me regaló mi hija por reyes, ese que es de color rosa y negro, pero no lo encuentro. ¿Lo has visto? Me lo quería poner porque ella viene hoy a verme...”

— “Amparo, ideja de sacar todo de los cajones que luego me toca colocarlo a mí! Ya estás otra vez con el dichoso pañuelo... Cuando no es el pañuelo de tu hija es el broche de tu hermana...” — le respondió enfadada la auxiliar.

— “Siempre igual...” —Amparo se sienta resignada en el sillón de su habitación y se le saltan las lágrimas. Suena el teléfono en la habitación. Amparo responde y oye la voz de su hija:

— “Hija, ¿estás bien? Vas a venir a verme ¿verdad?

— “¡Lo siento mami...! Se me ha hecho tarde en el trabajo, y luego tengo que ir a recoger a los niños de las actividades”.

— “Pero... Habíamos quedado para merendar juntas y recoger mis gafas nuevas... He dejado de leer la novela que me regaló tu hermano; las navidades pasadas ya no nos juntamos porque la casa se quedaba pequeña; ya nada es igual...” — dice muy entristecida Amparo.

— “¡Mamá, no me lo pongas más difícil, Ya iremos en otro momento... estoy muy agobiada, itengo tantas cosas que hacer!..., ¡Que te las lleve mi hermano, que seguro que tiene más tiempo que yo!”.

— Amparo rompe a llorar, no puede seguir hablando, las palabras se le atragantan.

— “¡Mamá! No llores, no seas niña. Sólo ves lo negativo”.

ESCENA 2

Amparo lleva un rato despierta, le gusta remolonear en la cama hasta que llega la auxiliar. Cuando llegue le va a decir que quiere ponerse el vestido de flores; es muy primaveral y está viendo el sol por la ventana. Está convencida de que hará un buen día. Después de desayunar quiere ir al jardín y preguntar con quién tiene que hablar para encargarse de las plantas.

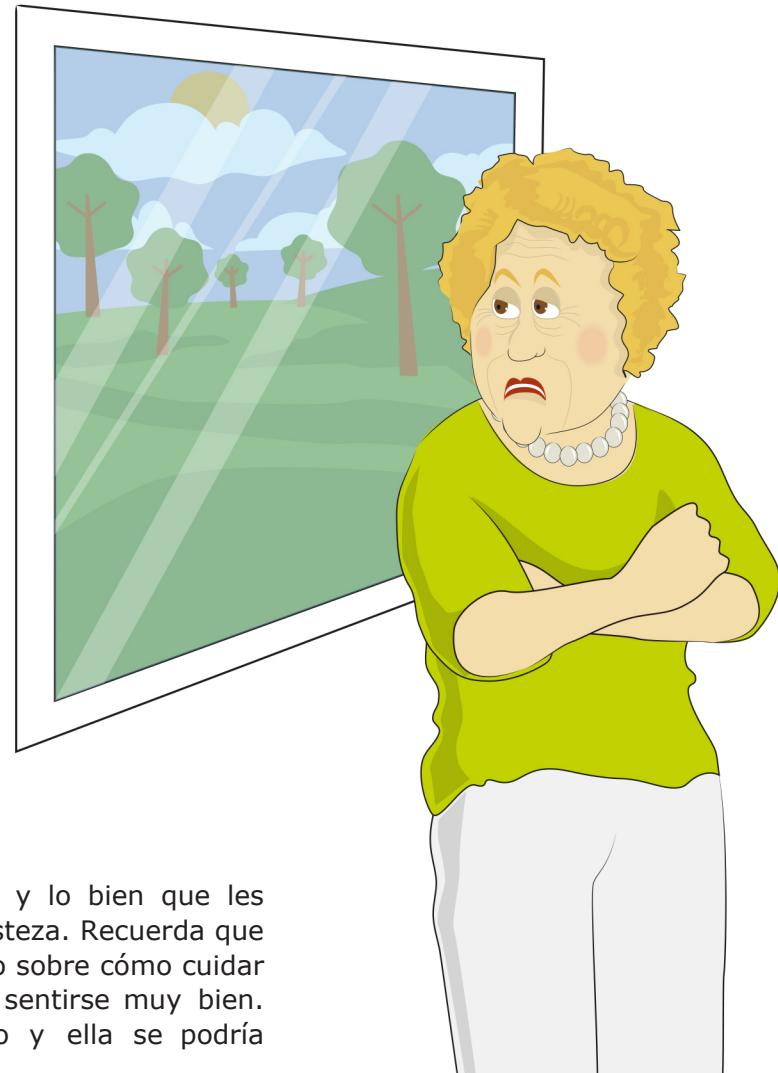
Se abre la puerta:

— “Buenos días, Amparo. ¿Cómo hemos dormido esta noche?, ¿Qué haces todavía en la cama?... “No hablemos muy alto no sea que despertemos a tu compañera. No se encuentra muy bien hoy”, ¡Pero Amparo, date prisa que a las diez en punto hay que estar en la clase de gimnasia!”. Le dice la auxiliar de manera atropellada y sin dejar hablar.

— “Pero yo no quiero ir a hacer gimnasia. Quiero pedir una regadera para regar las plantas del jardín y del salón”.

— “Amparo, ¿qué estás diciendo? ¡De eso se encarga Luis, el de mantenimiento!, Tú ya tienes tus actividades programadas. A las diez quiero verte en el gimnasio; que no me entere yo, que no has ido. Es por tu bien..., espero no tener que subir a por ti...”

Amparo mira con tristeza el jardín. ¡Con el buen día que hace y lo bien que les vendrían a esas macetas un poco de agua! —Piensa Amparo con tristeza. Recuerda que en su casa tenía un balcón precioso y sus vecinas la pedían consejo sobre cómo cuidar sus plantas. Ella cantaba y hablaba a las plantas y esto le hacía sentirse muy bien. Luis tiene buena mano con el jardín, pero está muy ocupado y ella se podría encargar de algunas cosas.



ESCENA 3

Amparo pasa el día aburrida. Las horas se le hacen eternas y le cuesta disfrutar con las actividades. Últimamente, además, se hace un poco de lío con los horarios; ha pedido que si le pueden dar un papel con los horarios pero le han contestado que hay carteles por toda la residencia.

Cuando llega a su habitación, su compañera, Consuelo, sigue acostada. Hoy no ha desayunado y le han aseado en la cama. Está su hija con un médico nuevo. Amparo pregunta quién es, pero no le dan explicaciones.

– “Amparito, cariño, quédate aquí y no molestes a Consuelito. No se encuentra bien y está dormida”.

Esa noche a Amparo le cuesta dormir; no sólo por lo que ha pasado durante el día, es que no paran de entrar y salir personas.

A veces, reconoce alguna voz, pero cuchichean bajito y apenas los entiende. Consuelo, su compañera de habitación, parece que respira con dificultad. Amparo no se atreve a preguntarle cómo se encuentra, porque le han dicho que no moleste. Se da cuenta de que las personas se mueven rápido alrededor de Consuelo, quien parece que respira con más dificultad. La cogen en volandas, la ponen en una camilla y se disponen a salir de la habitación apresuradas.

– “¿Quiénes son ustedes? ¿Por qué se la llevan?, ¿Qué van a hacer con ella? ¡No se vayan!”. ¿Va a volver?... ella quería que... Para ella era importante un traje que...

Amparo sigue preguntando mientras la puerta se cierra bruscamente. Amparo se queda sola y a oscuras.

– “¡Socorro! ¡Se han llevado a Consuelo! ¡Socorro!” —grita desconsolada. Se abre la puerta de golpe. Se enciende la luz, es la enfermera.

– “Tranquilita, Amparo”, le da un vaso de agua con una pastilla.

– “¿Qué es esto?, yo no tomo ninguna pastilla por la noche! —pregunta Amparo desconcertada. En el armario hay un traje que..., la foto que tenemos juntas. Hoy estás muy nerviosa, no hay tiempo para trajes ni flores, tómate la pastilla y ¡Duérmete!, van a ser días difíciles” —le responde bruscamente la enfermera mientras sale de la habitación.

Apaga la luz y cierra la puerta con brusquedad. Amparo se queda sola, a oscuras. Se cubre la cabeza con las sábanas y comienza a llorar de manera desconsolada.

ESCENA 4

Hace varios días que se llevaron a Consuelo, su compañera de habitación, Consuelo. Desde entonces, Amparo está sola. Se siente un poco desorientada y a veces, no le da tiempo llegar al baño de su propia habitación y se moja con frecuencia. Ya se ha cansado de preguntar por Consuelo; también de pedir que la cambien cuando se moja. Esto se repite todos los días. Ya no quiere ni levantarse de la cama. “¿Para qué?”—se pregunta Amparo muy desanimada.

Está en su habitación dormitando cuando nota una corriente fría. Abre los ojos y ve a Julia, su auxiliar preferida, que está metiendo la ropa de cama de Consuelo en una bolsa. Amparo la reconoce y se siente más animada:

- “Julia ¡Eres tú! ¿Cómo está Consuelo? Nadie me dice nada... ¿Por qué te llevas sus cosas?, ¿dónde va a dormir cuando regrese?”.
– “Descansa, Amparito. Ahora no te preocupes por Consuelito”.
– Le responde Julia.
- “¿No hace mucho frío? Creo que estoy mojada, ¿Me podéis cambiar?” —Dice Amparo a Julia.
– “Vamos, Amparito, no será para tanto! Ahora no tengo tiempo para cambiarte, en un rato vuelvo. Descansa y no te preocupes por nada”.



ESCENA 5

A la mañana siguiente, Amparo busca el timbre para llamar, pero no lo encuentra.

— “¡No tengo timbre! ¿Puede venir alguien? ¡Necesito ayuda! ¡Qué venga alguien! ” —grita durante varios minutos.

Por fin se abre la puerta y entra una auxiliar. No sabe quién es. Sin mediar palabra con ella, le eleva la cama y le pone la bandeja de desayuno en el regazo:

— “Toma, Amparo. Son galletas machacadas con café. Está rico”.

— “Eso es lo que desayunaba mi compañera Consuelo, no yo... ¿Dónde está Consuelo? ¿Por qué no me queréis decir nada?”.

— “Consuelo está en otra habitación. Esto es lo que hay para desayunar. Tómatalo y estate tranquilita”.

— “Pero... ¿no me vas a cambiar? Creo que he manchado la cama. No sé qué me ha pasado... ¿Puedes ducharme y cambiarme? Estoy muy incómoda”. —Amparo empieza a sollozar.

— “Vamos, Amparo. Es hora de desayunar. No hagas un drama. Tienes que esperar ”—la auxiliar se mueve nerviosa— “Tenemos muchísimo trabajo y hay personas que están mucho peor que tú”.

— “¿Puedes llamar a mi hija? Quiero hablar con ella”.

— “Amparo, te acabo de decir que tengo mucho trabajo. Ahora no tengo tiempo para llamaditas”.

Amparo ve como la auxiliar, antes de salir, coge la radio que compartía con su compañera y la mete en una bolsa de plástico. Quedándose de nuevo sola en la habitación.

ESCENA 6

Van pasando los días. Cada día es igual al anterior y sabe que será igual al siguiente. Amparo sigue sola en la habitación. Ya ni se quita el pijama ¿Para qué? —Piensa desolada. Además, no se encuentra muy bien de ánimos, no sabe cómo se encuentra su compañera de habitación, Consuelo.

— “Buenos días, Amparito. Hoy vamos a vestirnos porque vamos a ir a desayunar al comedor”.

Cuando salen de la habitación, Amparo se fija que por uno de los pasillos pasa el nieto de Consuelo, su compañera de habitación y lleva una bolsa abultada.

— “Ese chico es el nieto de Consuelo, ¿verdad? ¿Cómo está Consuelo? ¿Cuándo va a volver a la habitación? ¡Tengo muchas ganas de verla!”.

— “Lo sentimos Amparito, Consuelito ha fallecido, ya no está, a estas edades, ya se sabe... Tú tienes suerte de no tener enfermedades”. —Le dice la auxiliar que la acompaña.

De fondo, oye como hablan dos auxiliares: “Habitación 312A lista, ya podemos meter a la señora que ingresa hoy”.

— “¿Cómo? ¿Cuándo ha sido? ¿Qué ha pasado? ¿Por qué nadie me ha dicho nada?” —pregunta Amparo, empezando a sollozar. Amparo lloró largo rato. Era tal su tristeza que las auxiliares decidieron llamar a su hija para que hablase con ella.

— “Amparo, tenemos en el teléfono a tu hija. Quiere hablar contigo”. Amparo, todavía sollozando se pone al teléfono:

— “Hola mamá. ¿Qué te pasa? Me han dicho que estás llorando”.

— “Acaban de decirme que Consuelito ha muerto. No sabía nada. Nadie me había dicho nada”.

— “Lo sé mamá, pero no llores. Piensa en la suerte que tienes suerte, no puedes seguir llorando”.

ESCENA 7

Han pasado varios años desde la pandemia. Se ha sentido sola, aislada en su habitación. Sin poder ver a su familia y sin opciones de hacer amistades. Una mañana, cuando entra Julia a ayudarla a ducharse, se sincera con ella:

- “Julia, estoy preocupada. Desde hace un tiempo no soy la misma”.
- “Bueno Amparo, tienes ya muchos años y es lo normal”. –le responde la auxiliar.
- “No, Julia. Esto es distinto. Antes siempre sabía qué actividades había cada día, pero ahora se me olvida. Confundo los horarios e incluso los días. A veces, me cuesta saber hasta en qué día estoy... El último día que vinieron mis hijas y salimos a tomar café, no fui capaz de pagar yo sola, no sabía qué monedas coger... Tuvieron que ayudarme y creo que ellas se han dado cuenta de que me pasa algo”. Julia se calla y sigue peinando a Amparo. Sabe que sus hijas han notado esos cambios y por eso esa mañana la va a acompañar a la consulta de la psicóloga para que le hagan una evaluación cognitiva.

Después de las pruebas, las hijas de Amparo tienen cita con la directora que, ya tienen los resultados de la evaluación de realizada:

- “Buenos días. Estamos muy preocupadas. Nuestra madre no es la misma. El otro día confundió las monedas. No se acuerda de cuándo vamos a venir, e incluso se confunde con nuestros nombres. Son muchos despistes”.
- “Sí, desgraciadamente su madre está iniciando un deterioro cognitivo. Y esto siempre va a más. Deben actuar sin demora”.
- “¿Deterioro? ¿Puede ser Alzheimer? ¡Eso es horrible!. No puedo pensar en ver así a mi madre...” –dice la hija mayor.
- “Por ahora lo imprescindible es comenzar cuanto antes con los trámites legales...”.

Amparo dejó de escuchar la conversación, le parecía todo muy lejano y, sobre todo, le embargaba una gran sensación de desamparo al ver cómo se hablaba de ella y de su salud sin involucrarla a ella a penas.

INSTITUCIONES

BUEN TRATO



INSTITUCIONES – BUEN TRATO

ESCENA 1

Han pasado varios años desde la pandemia y Amparo nota que han cambiado muchas cosas, pero poco a poco, la normalidad ha ido volviendo. Se ha sentido muy sola, pero se da cuenta que aunque ha notado el ambiente y a las personas cambiadas, incluso ella misma se siente diferente, hay muchas propuestas para que se sienta acompañada y haciendo las actividades que más le gustan.

Amparo está en el salón de la residencia con un grupo de personas con las que tiene mucho en común, y les gusta pasar un rato juntas cada tarde. Están viendo un programa que habla de diferentes recursos para personas mayores. Según un estudio, casi todas las personas mayores quieren estar en su casa. Lo comentan entre ellas y algunas están de acuerdo. Amparo también pensaba así antes, pero en la residencia ha encontrado compañía y seguridad. Se siente como en casa. Le gusta escuchar los diferentes puntos de vista del debate que se genera esa tarde en el salón.

Siempre les dejan el mando cerca para que puedan cambiar de canal y elegir lo que quieren ver. Uno de sus compañeros, hace unos días, perdió el equilibrio y casi se cae, desde ese momento, la persona que le acompaña siempre le deja un andador al lado para que se mueva con más seguridad y se acerca de vez en cuando para preguntarle si necesita algo.

Pocos días después, Amparo está rebuscando en su armario cuando entra la auxiliar en su habitación:

– “Estoy buscando el pañuelo que me regaló mi hija por reyes, ése que es de color rosa y negro, pero no lo encuentro. ¿Lo has visto? Me lo quería poner estar tarde que viene mi hija a verme...”.

La auxiliar deja la bandeja en la mesa y se acerca a Amparo.

– “Amparo, ¿te parece bien si te ayudo a buscarlo?”.

– “Gracias hija, últimamente no sé dónde pongo las cosas... ¡Tengo todo revuelto! El otro día, incluso me desperté por la noche para buscar el broche de mi hermana”.

ESCENA 1

— “Si quieres puedes dejar todos los pañuelos en el primer cajón y los broches en esta caja y ponemos un letrero con un rotulador” —Le propone la auxiliar.

— “¡Me parece muy buena idea! Voy a arreglarme que enseguida llegará a mi hija”.

Suena el teléfono de la habitación. Amparo responde y oye la voz de su hija:

— “¡Hola mamá!, ¿Cómo estás? Llamó para recordarte que hoy es martes, el día que los niños tienen más actividades y por eso no voy a ir a visitarte esta tarde. Hoy va la voluntaria de la asociación, la que está estudiando enfermería”.

— “Es verdad hija, los martes son complicados para ti. He estado buscando el pañuelo que me regalaste porque quería ponérmelo esta tarde. Como no lo encontraba, me ha ayudado mi persona preferida. ¿Se llamaba algo así no?”

— “Eso es, mamá. Se llama profesional de referencia, mamá, algo así como tu persona preferida y la que mejor te conoce allí. Me alegra mucho que lo hayáis encontrado. Esta tarde con la voluntaria podéis ver las fotos de las navidades que te llevamos el otro día, así pruebas qué tal ves con las gafas nuevas que te llegaron ayer a la residencia.

— “De acuerdo hija, tengo ganas de verla, es una persona muy agradable. Cuando estoy con ella me cuenta muchas cosas que está estudiando y yo también leuento. ¡De cuidar sé mucho! Ya sabes que yo no pude estudiar para ayudar a tu abuela a cuidar de mis hermanos. Es una suerte que vosotros sí hayáis podido hacer una carrera y que no os falte trabajo”.

— “¡Qué bien, mamá! ¡Me alegra mucho que estés contenta con ella! El viernes salimos a merendar juntas, lo tienes apuntado en el calendario”. Pásalo muy bien.

— “Gracias hija, tú descansa, que tienes mucho lío”.

ESCENA 2

Amparo lleva un rato despierta. Le gusta remolonear en la cama hasta que llega la auxiliar. Hoy le va a decir que quiere ponerse el vestido de flores, es muy primaveral y al ver el sol por la ventana piensa que seguro que hará un buen día. Después de desayunar se irá al jardín. ayer habló con la directora para explicarle que le gustaría encargarse de las macetas. Se abre la puerta y entra una auxiliar.

— “Buenos días, Amparo. ¿Qué tal has dormido? Hoy hace un día precioso, ¿te parece bien que habrá la persiana para ver cómo está el jardín?”. Dentro de un rato va a pasar la doctora a ver a Consuelo, no se encuentra muy bien hoy, seguramente se va a quedar en la cama”.

— “Ha pasado mala noche, ya me han ido avisando de que es posible que no mejore — comenta Amparo preocupada.

— “Lo entiendo, Amparo, vamos a ver cómo va evolucionando. Seguramente luego pase por aquí la psicóloga por si quieras hablar con ella”. Estoy consultando el horario que tienes en la mesa y veo que a las diez hay sesión de gimnasia”.

— “Si, lo sé, pero ya sabes que, a veces, me da un poco de pereza ir a la clase de gimnasia. He hablado con las fisioterapeutas y me han explicado la importancia de mantenerme en forma y de adquirir una rutina. Estoy muy contenta, después voy a empezar una nueva actividad. Ayer hablé con la directora y Luis, la persona de mantenimiento me ha dejado preparadas unas regaderas pequeñas para ocuparme de las macetas del jardín. ¿Sabes? siempre he tenido muy buena mano con las plantas, mira qué bonita está la que tenemos en la habitación” — comenta Amparo orgullosa.

— “¡Cuánto me alegra, Amparo! Si las animas y les cantas las coplas que le cantas a esta seguro que se ponen preciosas todas las flores del jardín”.

— “Además, si la lavanda ya ha florecido, le subiré un ramito a Consuelo” — piensa Amparo.

ESCENA 3

Amparo esta muy ilusionada con las actividades que ha hecho a lo largo del día. Han reforzado las actividades terapéuticas con actividades culturales y de ocio y ha podido volver a pintar con acuarela después de mucho tiempo. Además de los horarios que están colgados en las zonas comunes y ascensores ella tiene uno personalizado y su profesional de referencia, (persona preferida, para ella), está atenta a su participación y bienestar.

Cuando llega a su habitación, su compañera. Consuelo, sigue acostada y su hija se encuentra con ella. Le han explicado que está con ellas un médico de la unidad de cuidados paliativos.

- “Amparo, estamos preparando una habitación para que Consuelo pueda estar acompañada de su familia y todos podáis estar más cómodos, será en la planta 2, y puedes ir a verla cuando lo deseas. Como te comentó ayer la psicóloga, estos serán sus últimos días” — le comenta la doctora en su despacho.
- “La voy a echar mucho de menos, hemos compartido muchas cosas, ¿puede llevarse el ramito de la lavanda que he recogido para ella?, ¿y la foto que tenemos juntas de la salida al jardín botánico?” —comenta Amparo con tristeza.
- “Claro que sí, Amparo, se lo puedes llevar tú si quieres a la nueva habitación” — le responde la doctora amablemente.
- “Creo que su familia lo sabrá, pero Consuelo muchas veces decía que tenía en la parte de arriba del armario un traje que sólo se había puesto un día y que quería que fuera el traje que...” — Amparo rompe a llorar..
- “Gracias por esa información tan valiosa, Amparo. Pudimos hablar con Consuelo y recoger sus últimas voluntades. Todo será según los deseos que ella ha expresado y que hemos recogido en su historia de vida a lo largo de estos años que ha vivido en la residencia”.

ESCENA 3

Teniendo en cuenta que esa noche posiblemente a Amparo le cueste dormir, su profesional de referencia ha informado al resto de compañeras del turno de noche.

- “Voy a pedir a una compañera que te traiga una tila esta noche para que te ayude a descansar. Recuerda que, si necesitas cualquier cosa, puedes avisarnos pulsando el timbre, lo vamos a dejar aquí a tu lado”.
- “Gracias. ¿Podrías dejar la luz del baño encendida? No quiero estar a oscuras”.
- “Por supuesto, Amparo. Lo que necesites”.

Cuando Amparo se queda sola, aunque sigue preocupada por su compañera, sabe que va a estar cuidada y acompañada.



ESCENA 4

Hace varios días que cambiaron a su compañera de habitación. Amparo sigue sola y, a veces, le cuesta acordarse de las cosas, le cuesta reconocer a las auxiliares que la atienden y tiene pérdidas de orina con frecuencia. Está dormitando cuando se abre la puerta.

- “Amparo tranquila, soy Julia. Siento que te haya asustado. ¿Qué tal has dormido?”.
- “Me he despertado varias veces y no he visto a Consuelo”.
- “¿Recuerdas que hemos llevado a Consuelo a otra habitación porque está enferma y necesitaba cuidados especiales?, además así puede estar acompañada de su familia y tú puedes estar más tranquila en la habitación”.
- “Es verdad, lo había olvidado... Últimamente tengo la cabeza un poco más despistada”.
- “Vamos a llevarnos las cosas de Consuelo a su nueva habitación” —Julia comienza a recoger las cosas de Consuelo.
- “La echo mucho de menos”.
- “Lo sé, Amparo. A ver si mañana te puedo dar mejores noticias”.
- “Creo... que he manchado la cama. Lo siento. ¿Puedes acompañarme a la ducha antes del desayuno?”.
- “Por supuesto Amparo. Dame unos minutos que termine de recoger y enseguida te acompañó a la ducha”.



ESCENA 5 |

— “Amparo, mientras estamos en el baño van a cambiar la cama, ventilar y limpiar la habitación. Hoy la mañana está fresca y así no te dará la corriente. Después de la ducha, Julia te traerá el desayuno”.

— “Sí, por favor” —responde Consuelo agradecida.

— “Te traigo pan tostado con aceite, que sé que te gusta mucho, y después con la psicóloga harás actividades en el taller de estimulación cognitiva” — le dice Julia al entrar en la habitación.

— “Muchas gracias Julia. ¿Podrías llamar a mi hija? Me gustaría hablar con ella”.

— “Hoy después de la comida tienes sesión con Lucas, el fisioterapeuta con el que haréis ejercicio y podrás decirle si quieres hablar con tu hija por teléfono o tener con ella una videollamada, ya que va a traer la Tablet. ¿Qué te parece si en vez de llamarla ahora, esperamos a Lucas y haces una videollamada?, así podrás ver a tu hija y a tus nietos”.

— “¡Oh! ¡Me encantaría!”.

ESCENA 6

Van pasando los días. Cada día es igual al anterior y será igual al siguiente. Amparo sigue sola en la habitación. Ya ni se quita el pijama.

¿Para qué? Además, no se encuentra muy bien de ánimos. No sabe cómo se encuentra Consuelo, su compañera de habitación. Amparo ha estado días sin salir de la habitación y no ha querido participar de las actividades que tanto le gustaban. Pensaba en la época del COVID, cuando venía la terapeuta o la psicóloga a la habitación y podía charlar con ellas sobre cómo se sentía.

En ese momento entra la psicóloga en la habitación.

— “Hola Amparo. ¿Cómo te encuentras hoy? Me han dicho que durante el fin de semana no has querido salir de la habitación y estás triste” —le pregunta la psicóloga.

— “Sí, me encuentro triste. Mi compañera de habitación, Consuelo, está enferma. Una de las noches incluso le tuvieron que poner oxígeno. Después se la llevaron y no sé nada de ella, sólo que está enferma. Estoy preocupada por ella, no sé cómo está”.

— “Consuelo, tu compañera de habitación, después de enfermar como me acabas de contar, empeoró y necesitaba unos cuidados especiales, además de querer estar acompañada de su familia. Por eso, organizamos el traslado a una habitación individual. Así también tú podrías descansar mejor”.

— “Sin ella me siento muy sola ¡Menos mal que venís a verme y podemos hablar un ratito!” —le dice Amparo.

— “Sé que estabais muy unidas y que sois muy buenas amigas. Tiene que ser doloroso para ti saber que se encuentra muy enferma”.

Amparo está triste, pero se siente acompañada en su tristeza y su dolor por la situación de su amiga Consuelo.



ESCENA 6

Unos días después la psicóloga visita a Amparo:

- “Amparo, hoy tengo que darte una mala noticia, tu compañera Consuelo ha empeorado más y es posible que no sobreviva” – le dice mientras le sostiene la mano.
- “¡Es terrible! ¿Puedo verla? Me gustaría despedirme de ella”.
- “Sé que te gustaría verla, pero no es posible. Sé que estabais muy unidas”.

Ambas permanecen calladas unos minutos. Amparo tiene los ojos llenos de lágrimas.

La psicóloga rompe el silencio:

- “¿Qué te parece si pensamos juntas una forma de despedirte de ella, aunque no puedas verla?”.
- “Pero ¿cómo lo hago?”.
- “¿Te ayudo a escribirle una carta? Podemos recoger unas flores del jardín y, puedo entregárselas con la carta a su familia”.
- “Sólo te pido que me avises cuando ocurra. Me gustaría rezar un rosario por ella, muchas veces lo hemos rezado juntas...”

Amparo, aunque está triste, se siente acompañada en su dolor. Esa misma tarde Amparo tiene una videollamada con su hija. Aunque está contenta por verla, no puede evitar echarse a llorar.

- “Mamá ¿Qué te ocurre? ¿Por qué lloras?”.
- “Es que, estoy muy triste. Hoy me han dicho que Consuelo no va a sobrevivir”.





ESCENA 6

- “Lo siento mucho mamá. Sé lo unidas que estabais. ¿Has podido despedirte de ella?”.
- “Sí, con ayuda de la psicóloga, le he escrito una carta de despedida que le han llevado con unas flores del jardín”.
- “¡Qué bonito, mamá! ¡Seguro que le ha gustado mucho!”.
- “No sé si se ha enterará cuando se la lean, pero me ha gustado poder escribirla. He podido decirle muchas cosas, lo agradecida que estoy por cómo me ayudó cuando llegué a la residencia, recuerdo cuando me presentó a otras personas mayores y por las noches, si me sentía triste, ella me consolaba”.
- “Mamá, ¿te gustaría que te llamase de nuevo esta noche para ver cómo estás?”.
- “Gracias, hija. Me gustaría mucho”.

Por la noche volvió a llamarle su hija. Estuvieron hablando un rato largo. Se sentía triste y contenta a la vez, triste porque sabía que no volvería a ver a Consuelo, pero también estaba contenta, porque se sentía acompañada en su tristeza por su hija y los profesionales de la residencia. Se durmió soñando con la próxima visita de sus hijas y sus nietos y su salida a merendar con ellos.

ESCENA 7

Han pasado varios meses. Amparo se ha sentido sola a veces, pero ha mantenido el contacto con su familia. Sus hijas y sus nietos siguen estando presentes en su vida, y lo más importante, ella en la de ellos. Aun así, Amparo se encuentra triste, últimamente no es la misma. Una mañana, cuando entra Julia para ayudarla a ducharse, se sincera con ella:

- “Julia, estoy preocupada. Desde hace un tiempo no soy la misma”.
- “¿Por qué lo dices Amparo?” – le responde la auxiliar con delicadeza.
- “Pues..., antes siempre sabía qué actividades había cada día, ahora se me olvidan. ¡Confundo los horarios e incluso los días! A veces, me cuesta saber hasta en qué día estoy... El último día que vinieron mis hijas y salimos a tomar café, no fui capaz de pagar yo sola, no sabía qué monedas coger... Tuvieron que ayudarme y creo que ellas se han dado cuenta de que me pasa algo”.
- “Amparo esto que cuentas parece ser muy importante para ti. En el centro tenemos a la psicóloga puede hacerte una evaluación de memoria, ¿quieres que la pidamos?”.

Amparo siguió preocupada, pero al menos se sintió aliviada de que Julia la escuchase.

Esa mañana Amparo habló con sus hijas y les comentó su decisión. Ellas estuvieron de acuerdo y Amparo se acercó esa tarde a hablar con la psicóloga a su despacho para solicitar una cita. La psicóloga le indicó una fecha y le dijo que también sería necesario unas pruebas médicas y si ella estaba de acuerdo, una entrevista con sus hijas que le ayudaría a tener más pistas sobre los cambios que estaba manifestando. Amparo aceptó.

Después de las pruebas, las hijas de Amparo solicitaron una cita para acompañar a su madre a recibir los informes con los resultados.

Amparo y sus hijas entrar al despacho de la psicóloga.

- “Buenos días. Estamos muy preocupadas con los fallos que estamos viendo y que hemos comentado en las entrevistas. Nuestra madre no es la misma. Son muchos despistes” – dice la hija mayor.
- “Sí, desgraciadamente las pruebas realizadas nos indican que Amparo está iniciando un leve deterioro cognitivo, con problemas de memoria”.



ESCENA 5

– “¿Deterioro? ¿Puede ser Alzheimer? Sabíamos que algo no iba bien. ¿Qué podemos hacer ahora?”.

– “Por ahora, lo imprescindible es reforzar las actividades de estimulación cognitiva para que puedas aprender estrategias de memoria, Amparo. Además, buscaremos otras terapias que te puedan gustar para que te encuentres más animada, ¿crees que eso podría ayudarte, Amparo?”.

Amparo miró a sus hijas y les dijo:

– “Me parece bien. Pero hijas, además deberíamos consultar con un profesional sobre qué debemos hacer para que, si empeoro, vosotras podáis gestionar mis bienes”.

– “Bueno mamá, para eso todavía hay tiempo”.

– “Lo sé, pero no quiero que lo retrasemos mucho”.

Amparo tiene miedo de que su enfermedad vaya a más, pero sabe que puede contar con sus hijas. Amparo ¿has visto cómo, a pesar del problema que parecía cernirse sobre ella, tanto sus hijas como la psicóloga le mostraban un camino que seguir y que parecía menos duro, un camino en el que ella podría participar activamente de su autocuidado, tomando decisiones y eligiendo las opciones que, aunque quizás no le apetecían en del todo, estaba dispuesta a probar para mantener su mente sana el mayor tiempo posible.

Estaba acompañada y eso le hacía sentirse segura.



Instituciones



Amparo es una mujer longeva. Nació en un pueblo de Extremadura en el año 1935.

Fue a la escuela, aunque tuvo que dejarla pronto por tener que trabajar para ayudar a su madre a cuidar de sus otros cuatro hermanos.

En 1954, con 19 años conoció a Esteban, su marido con el que convivió 54 años, hasta que éste falleció de cáncer. Tuvieron 5 hijos y desde 1970 vivieron en Madrid.

De sus hijos, dos estudiaron carreras universitarias y los otros tres tienen trabajo, familia e hijos.

Tras el fallecimiento de Esteban, en 2012, Amparo sintió una gran soledad, pero siempre fue una mujer valiente y no se dejó sumir por la tristeza.

En 2017 sufrió la rotura de una cadera e ingresó en una residencia para su recuperación. Su estancia resultó muy buena, sentía que estaba activa y, además de tener gran parte del día ocupado con actividades (fisioterapia, psicología, animación, terapia ocupacional...), podía recibir visitas y tuvo oportunidad de conocer a un buen grupo de mayores con los que conversar.

Qué hubiera pasado si...

...Cuando terminó su recuperación, decidió volver a su casa, donde continúa hasta la actualidad.