# Después de la DANA: cuidar a nuestros mayores

escrito por Zaida Mas | 28 de enero de 2025



Han pasado 3 meses desde que la DANA inundó nuestras calles, casas y comercios; 3 meses, vamos resurgiendo, volviendo a la nueva realidad, pero todavía queda mucho para hacer, no vivimos plenamente la normalidad.

En Periódico Educación nos hicimos eco de **cómo volvimos a la escuela** y, aunque la vida en el centro es muy parecida a lo que era antes, a menudo en nuestros diálogos aparecen huellas de lo que entonces vivimos. Es por eso que continuamos dialogando y tratando de cuidarnos y ayudarnos. Pero hoy no pondremos la mirada en los más pequeños sino en nuestros mayores.

También en esta ocasión el modelo dialógico de convivencia puede sobrepasar las puertas de las escuelas; si eres *upstander* lo eres dentro y fuera de los centros educativos, y las 5 D nos dan algunas claves de cómo podemos hacerlo. Pocas situaciones como la que estamos viviendo ahora en las poblaciones afectadas por la DANA pueden ser mejor ejemplo de **cómo mantener el apoyo en el tiempo**, puesto que todavía no hemos vuelto a la normalidad y necesitamos seguir ayudándonos.

Un estudio de 2023 **relacionó de manera contundente las relaciones sociales y la longevidad**. Jason Gill en este

estudio reveló cómo la visita frecuente de amigos, amigas y familiares parece impactar positivamente en la vida de los más mayores. Estas interacciones pueden prevenir la adopción de comportamientos no saludables (mala alimentación, ingesta de alcohol, tabaquismo…), facilitan el acceso a servicios de salud y apoyo emocional. Por lo tanto, es importante informar a nuestro alumnado de que **visitar a los abuelos y abuelas puede aumentar sus expectativas de vida**. Tener una red social de calidad ayuda a bajar los niveles de estrés y tiene repercusión directa en nuestro cerebro; por lo tanto, las relaciones con las personas que más queremos, o en las nuevas relaciones que hemos creado en el transcurso de esta catástrofe, son un salvavidas al que aferrarse cuando más lo necesitamos.

Pero no solo podemos mejorar la calidad de vida y resiliencia en las personas mayores visitándolas, sino que podemos hacerlas parte activa de las soluciones. Podemos preocuparnos para que tengan **una participación social activa, puesto que esta promueve un envejecimiento activo**. No solo contribuimos a aumentar sus redes sociales, con el beneficio que esto supone, sino que también conseguiremos aumentar sus habilidades cognitivas. Además del beneficio individual, **la construcción de identidad social puede implementarse de manera efectiva en entornos comunitarios para beneficiar la salud pública**; crear asociaciones, reuniones de vecinos o reuniones familiares seguras y libres de violencia puede generar un impacto en cada persona y, en consecuencia, en todo el vecindario.

La vulnerabilidad que supone el aislamiento en las personas de la tercera edad es una realidad. Por eso la sociedad tiene que coger el compromiso de cuidarla, atenderla, estimarla y hacerse cargo. Lo mejor que podemos hacer es tejer redes sociales más fuertes que nunca. El sentimiento de solidaridad y humanidad tiene que estar presente en la

atención a las personas mayores que, como ellas dicen, han perdido objetos materiales, pero que en muchos casos nombran como “toda una vida”. Podemos valorar los recuerdos del pasado, y tener bellos diálogos para devolver al presente las cosas que se han perdido. Y aunque a veces piensan que “ya no tienen fuerzas para empezar de nuevo, que están mayores”, como sociedad tenemos que demostrar que nunca es tarde para continuar soñando, ni para empezar de nuevo, pero siempre es más fácil si vamos juntos y juntas.

**[Imagen creada con IA]**