

Índice

NOTA PRELIMINAR	13
PRESENTACIÓN	15
APROXIMACIÓN	17
CUIDAR DE LA PROPIA SALUD	25
I. El Sueño	31
II. Salud cardiovascular	35
III. Microbiota	38
LA ETAPA DE LOS 45-50 A LOS 65-70 AÑOS	45
Características de esta etapa	46
Hacia la madurez	47
Patologías del carácter asociadas a la senilidad	52
«Fosilización» en categorías inamovibles	54
Juventud interior	59
Cultivar el arte de ser amables	61
Antídotos contra la decrepitud	62
La cultura del cuidado: una mente a cultivar	65
Corolario	67
ANTE LA JUBILACIÓN	69
Actividad relacional y regresión neurológica	70
Saber elegir el momento y el modo de retirarse	70
Fortalezas de esta etapa	73
Ocuparse de los demás	73
Posibles cometidos	74

QUÉ NOS OCURRE AL ENVEJECER	77
Aspectos neurobiológicos	79
Envejecimiento, adaptación y estrés	80
Repercusiones psíquicas y quiebra comunicativa	85
Cambios del estado anímico	88
Cambios en la conducta y de personalidad	89
Demencia	91
La cuarta edad y el paso a la dependencia	94
PERSPECTIVA DEL QUE ES CUIDADO	101
Aceptación y aprendizaje	101
Soledades. Salir de uno mismo	103
El poder transformador de la esperanza	105
Una tarea interior que afrontar	107
El trabajo de la enfermedad	110
El heroísmo de las pequeñas crisis: una épica particular	111
PERSPECTIVA DEL QUE CUIDA	117
Comprender - Aceptar - Querer	119
Entender al enfermo psíquico	120
Paciencia, mansedumbre y buen humor	122
La importancia de estar	124
La delicadeza en el trato con mayores y enfermos	126
De la comprensión a la misericordia	129
LA HORA DE LA VERDAD	131
Disponibilidad y compromiso	131
Modos prácticos de implicarse	134
Aprovechamiento del tiempo	136
Afecto y firmeza	137
Higiene y decoro	140
En la mesa	142
Acondicionamiento material de la casa	143
Hospitalización: organizarse	145
Enfermos dependientes y apoyo externo: cuidadores	146
El cuidador «quemado»: «síndrome de burnout»	150
EL CUIDADO DE UNO MISMO: DIMENSIÓN TRASCENDENTE	
DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO	157
Dominios del envejecimiento positivo	159
I. Dominio existencial y propósito de sentido	160
II. Dominio de activación cognitiva: interés, emoción y aprendizaje	168

III. Dominio relacional: actividad familiar y social	173
IV. Dominio de la salud corporal: hábitos saludables	176
V. Dominio de la gestión del tiempo: planificación y auto-organización	177
EPÍLOGO	181
APÉNDICE 1	185
Pauta orientativa de atención a personas con un cuadro senil severo	185
APÉNDICE 2	187
Áreas que requieren control diario	187
APÉNDICE 3	189
Datos estadísticos de dependencia funcional	189
APÉNDICE 4	191
La malnutrición en personas de edad avanzada	191
APÉNDICE 5	197
Cuidados paliativos	197