

Píldoras de autocuidado para la salud y bienestar en todas las etapas del ciclo vital como mujer

EPISODIO 6, ETAPA SER MAYOR

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS CON PATRICIA GRACIA GARCIA

Muy buenas, bienvenidas y bienvenidos a la píldora de hoy; estoy aquí de nuevo para acompañarte, soy Carmen Rived Ranz, psicóloga, y en este 2023 un año más con la casa de la mujer del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza, hemos decidido impulsar este podcast sobre Autocuidado como mujeres, para conmemorar el día de la salud de las mujeres, que se celebra a nivel internacional el 28 de mayo. Hoy vamos a hablar de ese momento de la vida en el que parece haber aprendido a pasar de las opiniones ajenas porque ya has escuchado demasiadas, en el que ya estás en edad de jubilarte de la vida y empezar a ser y a hacer lo que te venga en gana, en el que te etiquetan como señora mayor, que teniendo o sin tener nietos te llaman abuela, y en el que el cuerpo ha empezado a hablar del desgaste; no creo que haya un número en edad que marque el inicio de esta etapa, pero sí una sensación que va llegando en la vida, y que poco o nada tenga que ver con las ganas de vivir, o con lo que te quede pendiente por hacer, pero si está asociado a una situación en el cerebro de la que hoy vamos a hablar, pues afecta a la salud.

Los cambios sociales, biológicos y culturales asociados al envejecimiento pueden alterar la presentación clínica de las enfermedades mentales, haciendo muy difícil su diagnóstico, y sumado a la coexistencia con varias enfermedades y tratamientos farmacológicos que se dan en personas mayores, el abordaje es muy complejo. Por ello quería contar con una profesional en el tema, para ayudarnos a conocer, comprender y discernir, y estés en este momento vital, o seas hija, amiga, sobrina, nieta o profesional, puedas acompañar a las mujeres mayores de tu entorno para promover y preservar su cuidado y bienestar lo máximo posible.

Así que contamos con Patricia Gracia García, neuropsiquiatra con formación especializada en psicogeriatría, que trabaja en el hospital Miguel Servet de Zaragoza y en Neuractivate, además de ser muy activa en las redes con su página en instagram @neuropsiatrazaragoza, donde. Y me resultaba especialmente estimulante invitarla porque la Psicogeriatría atiende los problemas de Salud Mental de las personas mayores, especialmente la ansiedad, el deterioro cognitivo, la depresión, así como trastornos mentales crónicos de inicio más temprano.

Dialogamos sobre cómo se aborda en salud mental pública la salud de las mujeres en esta etapa vital, y tal y como la invitada nos comenta no hay una especialización clara, a excepción que los profesionales como ella decidan formarse, por lo tanto se hace un tema complejo de abordar, ya que la diferenciación de una demencia por la edad o de algún otro tipo, o un estado psicológico asociado a la etapa vital requiere de un abordaje complejo y especializado, además de tiempo, y estos son aspectos delicados y a veces ausentes. Quizá la cuestión es que la mujer cada vez vive más, y se necesita investigar y actualización en la formación para atender esta etapa de la vida, puesto que la población mundial está envejeciendo, lo que es un hecho innegable, y por tanto habrá mayor prevalencia en el número de casos con la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas en poco tiempo; además los comienzos de estas enfermedades son sutiles y cuesta detectarlas, y por supuesto cuanto antes se detecte antes se frena su progresión. El envejecimiento de las neuronas es algo inevitable, pero sí necesitamos incidir en medidas de prevención que aumenten nuestra reserva cerebral.

En el podcast Patricia nos explica cómo se trabaja y cómo se diferencia una demencia de un deterioro emocional.

Gracias a Patricia por colaborar con nosotras y gracias a todas vosotras por vuestro tiempo, os deseo mucha salud y el máximo bienestar, y os animo a practicar lo que hemos ido comentando en cada uno de los diálogos de nosotras de este año, ojala os ayuden.

Además camina, comunícate, pon conciencia a lo que comes, observa cómo te hablas, permítete dudar y equivocarte, también a las mujeres de tu alrededor, acoge la idea de que “está bien no estar bien” y de que la perfección no existe... y practica la sonrisa siempre que puedas, e “intercalalo” con abrazos de verdad.

Hasta pronto queridas, un abrazo, Carmen.



CARMEN RIVED RANZ
Psicóloga Sanitaria