

Índice

NOTA PRELIMINAR	11
I. APROXIMACIÓN	13
II. DE LA «ETAPA PREVIA» A LA TERCERA EDAD: DE LOS 45-50 A LOS 65-70 AÑOS	15
Notas que caracterizan esta etapa	16
Hacia la madurez	17
<i>Sensibilidad y afecto: una mente a cultivar</i> ...	22
<i>Cuidar de la propia salud</i>	24
Factores de riesgo cardiovascular	30
Patologías del carácter asociadas a la senilidad ...	32
<i>Patrón egocéntrico y alejamiento de la reali- dad</i>	32
<i>«Fosilización» en categorías inamovibles</i>	34
<i>Indignarse por pequeñeces</i>	35
<i>Hipersensibilidad «territorial»</i>	36
Juventud interior y reconocimiento	39
Antídotos contra la decrepitud	41
III. ANTE LA JUBILACIÓN	45
Aspectos neurobiológicos	46

Retirarse a tiempo	46
Fortalezas de esta etapa	48
Ocuparse de los demás	49
Posibles cometidos	50
IV. QUÉ NOS OCURRE AL ENVEJECER	53
Clave conceptual	53
Envejecimiento, adaptación y estrés	55
Aspectos neurobiológicos	61
Repercusiones psíquicas y quiebra de la comunicación	64
<i>Cambios del estado anímico</i>	66
<i>Cambios en la conducta y de personalidad</i> ...	68
Cuarta edad. El paso a la dependencia	71
V. PERSPECTIVA DEL QUE ES CUIDADO	77
Soledades. Salir de uno mismo	78
Pistas para la ascética del que es cuidado	81
<i>De la aceptación humana a la aceptación sobrenatural</i>	81
<i>Santificación de la enfermedad. Las pequeñas crisis: modo de afrontarlas</i>	84
VI. PERSPECTIVA DEL QUE CUIDA	93
Comprender – Aceptar – Querer	94
<i>Paciencia y buen humor</i>	96
Pistas para la ascética del que convive con mayores y enfermos	98
<i>La importancia de estar</i>	99
<i>La extrema delicadeza en el trato con mayores y enfermos</i>	101
<i>De la comprensión a la misericordia</i>	104

VII. LA HORA DE LA VERDAD: ASPECTOS PRÁCTICOS	107
Disponibilidad y compromiso	107
Modos prácticos de implicarse	110
Aprovechamiento del tiempo	111
Afecto y firmeza	113
Higiene y decoro	115
Acondicionamiento material en casa	118
Hospitalización: organizarse	119
Enfermos dependientes y apoyo externo: cuida- dores	121
VIII. EPÍLOGO	127
IX. APÉNDICE 1. PAUTA ORIENTATIVA DE ATENCIÓN A PERSONAS CON UN CUADRO SENIL SEVERO	131
I. Propuesta de plan de actividades básicas de la vida diaria	131
II. Áreas que requieren control diario	133
X. APÉNDICE 2. DATOS ESTADÍSTICOS DE DEPENDENCIA FUNCIONAL (CUIDADO PERSONAL, TAREAS DOMÉSTI- CAS Y MOVILIDAD) SEGÚN SEXO Y GRUPO DE EDAD ..	135