

## Consejos para motivar al adulto mayor

A continuación le estamos enviando información adicional sobre “consejos para motivar al adulto mayor”. Esta es la segunda parte que comenzamos con el envío nro 12. En este caso trata sobre la importancia de compartir en el hogar con una mascota, y por otro lado, muy importante, conocer bien los efectos adversos de los medicamentos que se están consumiendo. Esperamos les resulten de interés estos consejos.

### ■ Parte 2 de 3

Otros consejos para que la persona de la tercera edad sea más feliz, son los siguientes:

- Es bueno que traten que el adulto mayor tenga una mascota. Ya que las mascotas saben dar lo que a veces no se obtiene de las mismas personas como amistad, compañía, cariño, lealtad y otras cosas más. Además puede convertir el entorno de la persona de edad avanzada en un espacio más agradable y menos vacío.

Hay ocasiones en que el adulto mayor está triste porque sus hijos se han ido de la casa o porque extraña a su esposo(a) o simplemente por el hecho que no tiene a nadie que lo visite, pero por esto la mascota puede ayudarlo, ya que se puede interactuar, ya sea hablar, jugar, planear, etcétera. Las mascotas permitirán que la persona esté más feliz y ocupada. Además tener mascota tiene otras ventajas, por ejemplo: el adulto mayor puede realizar ejercicio, ya que necesitará dar paseos al parque a su mascota. Entonces tenemos que además de que la persona estará más alegre, también será más saludable.

- Educar a la persona mayor. Ya que



la persona al dominar cualquier información, no importa mucho qué tema es, le dará una sensación de poder y una mayor motivación

- Es importante checar qué medicamentos está tomando la persona de edad avanzada, para poder investigar los efectos adversos.

#### **Algunos fármacos que pueden producir depresión al momento de tomarlos**

- **Aciclovir:** se usa para reducir el dolor y que mejoren más rápido las heridas en el tratamiento del herpes simple y zóster.

- **Antiepilépticos:** la etosuximida, se usa para controlar las crisis de ausencia.

- **Barbitúricos:** el fenobarbital, se

usa para controlar las convulsiones pero también sirve para controlar la ansiedad.

- **Benzodicepinas:** clonazepam, lorazepam se utiliza para aliviar convulsiones o para manejar la ansiedad.

- **Bloqueantes beta:** atenolol, propranolol o labetalol. Son para tratar la hipertensión, angina de pecho, arritmias, glaucoma, para la prevención de las crisis de migraña,.

- **Bromocriptina:** se utiliza en la hiperprolactinemia, acromegalia y en la enfermedad de Parkinson.

- **Estatinas:** son para disminuir los niveles de colesterol.

- **Estrógenos:** se utilizan en la etapa post-menopáusica para prevenir la osteoporosis.