

ENTREVISTA **Antoni Grau** Director Clínico de Korian España

Luís Ignacio Bustos Director del Área de Calidad de Seniors Residencias

“Las posibilidades de padecer trastornos mentales derivados de una mala salud emocional han aumentado”

La integración de las sinergias entre Seniors Residencias e Ita Salud Mental en la organización europea Korian ha permitido que nazca un ambicioso plan de salud emocional para personas mayores

El objetivo de este ambicioso plan es mejorar la salud emocional de las personas mayores aplicando el conocimiento acumulado de Ita a lo largo de sus 25 años de experiencia en salud mental.

Por desgracia, problemas como la depresión, la ansiedad o las situaciones de duelo que se complican, son comunes entre la gente mayor. Además, el entorno familiar sufre con frecuencia problemas de adaptación a la nueva realidad en la que su familiar no se encuentra ya en casa.

A través de un plan elaborado conjuntamente por profesionales de las residencias y de los centros de salud mental, se ha diseñado un conjunto de acciones para mejorar el estado de ánimo y el bienestar tanto de los usuarios de las residencias como de sus familiares. “La salud emocional de nuestros mayores siempre ha sido una prioridad. La unión de Ita y Seniors Residencias representa una oportunidad irrepetible en el sector de los servicios sociosanitarios a personas mayores”, afirma Antoni Grau, Director Clínico de Korian España. Hoy conversamos con él y con Luís Ignacio Bustos, Director del Área de Calidad de Seniors Residencias.

Salud mental... Un tema tabú pero que poco a poco se abre camino. ¿Normalizarlo es el primer paso para mejorar?

A.G.- Efectivamente. Es importante romper el tabú de los problemas de salud mental. Recordemos que 1 de cada 4 personas tendrá un problema de salud mental a lo largo de la vida. El estigma asociado a sufrir un problema de salud mental retrasa el tiempo que transcurre entre que una persona desarrolla un trastorno mental y el momento en el que pide ayuda profesional. Sabemos además que la detección precoz es uno de los mejores factores de buen pronóstico, por lo que romper ese tabú facilitará el acceso más temprano al especialista.

Tanto desde Ita Salud Mental como desde Seniors Residencias estáis trabajando en un plan de salud emocional, ¿en qué consiste?

L.I.B.- Este ambicioso plan se centra en 3 pilares:

- **Interconsultas psiquiátricas:** para mejorar la prestación del servicio a residentes ingresados que presentan un claro perfil psiquiátrico. Los médicos de Seniors identifican a estos pacientes y, tras una valoración inicial, realizan una derivación a psiquiatras de Ita para que estos profesionales lo traten directamente.

- **Intergeneracional:** actividades que permiten la interacción entre distintas generaciones (jóvenes y mayores), ya sea con entidades locales (colegios, guarderías, etc.) o con pacientes voluntarios de Ita.

- **Intervención psicoterapéutica:** sesiones individualizadas con los familiares de los residentes y grupos multi familias. Nuestros profesionales de psicología prestan servicio de psicoterapia a familiares que lo requieran. También se establecen grupos de ayuda a familias y se tratan diversos temas de interés común



Antoni Grau

(envejecimiento normal vs envejecimiento patológico, características de la demencia, etc.).

¿Qué actividades y servicios se desarrollan y cómo favorecen a los pacientes?

A.G.- Hemos puesto en marcha un servicio de interconsulta psiquiátrica para reducir los tiempos de espera de nuestros residentes para recibir una visita por parte de un psiquiatra especializado de Ita. Además de evitar demorar el inicio del tratamiento, la colaboración entre psiquiatra y geriatra de referencia ofrece una alternativa de atención mucho más personalizada.

También hemos inaugurado grupos de familiares con el objetivo de ayudarles psicológicamente en el proceso de ingresar a un familiar en una residencia de personas mayores. Todavía hoy los cuidadores



Luís Ignacio Bustos

principales viven este ingreso con emociones encontradas. Por un lado, saben que su familiar está recibiendo la atención que necesita, pero por otro, afloran sentimientos de culpa por no poder ocuparse ellos de esta atención.

¿Por qué es tan importante cuidar la salud emocional de los pacientes y residentes?

L.I.B.- Actualmente llegamos a mayor edad en un estado de salud física mucho mejor que hace 25 años, pero las posibilidades de que se padezcan trastornos mentales derivados de una mala salud emocional han aumentado. El cómo afrontemos el envejecimiento va a repercutir sobre éste. Nuestra calidad de vida va a depender, en parte, de nuestra salud emocional.

Las emociones positivas funcionan como antídoto contra el estrés,

Para mejorar nuestra salud emocional...

Practica alguna actividad física

Pasa tiempo con gente joven (actividades de tipo intergeneracional)

Ten unos lazos afectivos familiares fuertes.

Cuídate: alimentación, higiene, descanso

Practica técnicas de relajación

Proponte objetivos realistas. Tener metas inalcanzables solo nos frustraría

las enfermedades y el dolor que se pueda derivar de ellas. Aquellas personas que mantienen una actitud positiva tienden a llevar un estilo de vida más saludable y una actitud más preventiva. Las emociones positivas aumentan la capacidad de atención, reflexión, resiliencia y bienestar emocional y físico. Esto no quiere decir que no podamos permitirnos el estar tristes y llorar cuando sea necesario, no es algo malo, todo lo contrario, aliviará la carga que tengamos y nos hará sentir mejor y aliviados.

Cobra especial importancia el poder expresar cómo nos sentimos y validar todas las emociones para tener una buena salud emocional. Las emociones no son buenas o malas, son sólo emociones, las cuales nos hacen conscientes de lo que sentimos, de lo que nos gusta y de lo que no.

Podemos concluir con que la salud emocional influye directamente en cómo envejecemos, previniendo enfermedades y promoviendo un mayor bienestar cuando nuestra actitud es positiva.

Ita salud mental

www.italudmental.com

Telf. Gratuito 900 500 535

@italudmental

(Instagram, Twitter, Facebook y LinkedIn)

Seniors Residencias

www.seniorsresidencias.es

Telf. Gratuito 900 300 335

@seniorsresidencias

(Facebook y LinkedIn)

