

ABUELOS QUE CUIDAN DE SUS NIETOS VIVEN MÁS



Bienestar Emocional y Relaciones /

Todos sabemos que la mayoría de abuelos se desviven para dar lo mejor a sus nietos y seres queridos. Su día a día se basa en intentar hacerlos felices.

Hoy en día, **muchas parejas no podrían permitirse la conciliación de la vida laboral con la familiar sin sus padres**, hasta el punto de posponer o incluso renunciar a tener hijos. Sin embargo, el beneficio es mutuo.

Varios estudios han demostrado que los abuelos que cuidan de sus nietos viven más y se protegen de enfermedades como el Alzheimer ¿A qué se debe?

Los abuelos y los nietos

Vivimos en un momento donde la mayoría de padres les faltan horas para estar con sus pequeños y combinarlo con su vida laboral. En estas ocasiones siempre suelen recurrir a los abuelos para que cuiden de los pequeños durante la ausencia de los padres.

Como bien sabemos, **los ancianos tienen facilidad en sentirse solos e inútiles para sus seres querido**. Por esto, **cuidar de los nietos beneficia la salud del anciano y elimina el riesgo de la aparición de demencias relacionadas con la soledad**.

Cuando **los abuelos no tienen contacto con los nietos esto influye negativamente en su salud y bienestar**, según varios psicólogos. Aún así, tener la custodia de un nieto puede tener efectos negativos en la salud del mayor, pero **el cuidado ocasional de este puede ser beneficioso para el anciano**, siempre y cuando, el cuidado de los nietos esté adaptado a las posibilidades del abuelo.

De hecho, tiene bastante sentido si tenemos en cuenta que **cuidar de un niño requiere el desarrollo de varias actividades beneficiosas para la salud cognitiva y física**. Un par de ejemplos claros serían la práctica de ejercicio físico para mantener el ritmo del pequeño o el ejercicio mental de enseñarle nuevas palabras o tareas cotidianas como atarse los cordones de los zapatos.

El riesgo de morir en los siguientes 20 años disminuye un 37% entre los abuelos que cuidan de sus nietos.

Estudio sobre el Envejecimiento en Berlín

La psicóloga *Sonja Hilbrand* fue la principal investigadora del estudio sobre el envejecimiento publicado en la revista *"Evolution and Human Behavior"*, realizado en Berlín.

Escogieron alrededor de **600 participantes mayores de 70 años**. Estos **respondieron varios cuestionarios y se les hicieron varias exámenes de salud cada dos años**. Los investigadores tuvieron en cuenta la edad, el estado de salud, el tiempo de contacto con sus nietos y diversas condiciones socioeconómicas para realizar el estudio. Este duró desde **1990 al 2009**.

El equipo creó **tres grupos de abuelos**:

- Abuelos que cuidan de los nietos
- Abuelos que no tienen hijos y ayudan a terceros como amigos o vecinos
- Abuelos que sólo cuidan de ellos mismos

Después compararon los distintos resultados obtenidos. **La mitad de los abuelos que cuidaban a sus nietos seguía con vida a los 10 años de la primera entrevista**. Lo mismo ocurrió con los participantes que ayudaban de

alguna manera a sus vecinos o amigos. **En cambio, la mitad de los abuelos que solo cuidaban de ellos mismos murieron a los 5 años de la primera entrevista.**

A través de este estudio se ha llegado a la **conclusión** de que la mitad de **los abuelos que ayudan a familiares, amigos o vecinos viven unos 7 años más**, mientras que los que no ayudan a terceros viven unos 3 años menos de promedio.

Otra forma de prevenir el enfermedades neurodegenerativas

“Women’s Health Aging Project” publicó otro estudio australiano donde **se estudió la función cognitiva de 180 mujeres mayores de 65 años**, con el fin de comprobar que **beneficios tiene para un anciano cuidar de los nietos.**

A través de esta investigación se comprobó que **las abuelas que cuidan de sus nietos una vez a la semana presentaban un riesgo más bajo de contraer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Párkinson.** También se demostró que **cuidar una vez a la semana de los nietos es beneficioso para los abuelos, pero tener la custodia o pasar más de cinco días a la semana con ellos puede ser perjudicial y favorecer la contracción de enfermedades neurodegenerativas.**

Equilibrio de cuidado

No debemos perder de vista que si un anciano se convierte en el cuidador principal de sus nieto puede ser estresante y negativo para su salud, no obstante, no tener ningún tipo de contacto con él aún puede resultar más negativo.

En estos caso, **lo ideal es encontrar el equilibrio entre el papel de canguro de los abuelos y su necesidad de sentirse útiles para su entorno, pero sin demasiado estrés.**

En **Cuideo** queremos remarcar que **brindar cuidado a terceros puede mejorar la salud física y mental**, pero debemos tener en cuenta que ayudar a otros no es lo único capaz de alargarnos la vida, sino que **una dieta sana, el ejercicio físico y los días de relax son claves para cuidar bien de la salud de nuestros abuelos.**