

Guía práctica para mejorar el bienestar de las personas mayores

Helpycare, agencia de selección de personal doméstico y de cuidadores de ancianos, elabora una guía para ayudar a las familias en el cuidado de sus seres queridos mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida

Datos actuales de 2020 sobre el envejecimiento de la población en España muestran que la población mayor de 65 años supera el 19% de la población total, con más de 7 millones de personas (según el Instituto Nacional de Estadística-INE), de las que aproximadamente un 25% son octogenarias.

A medida que la población de España envejece, las familias se preocupan cada vez más por las necesidades relacionadas con la salud física y mental de sus padres y de sus seres queridos mayores. No se trata solo de una obligación moral y de responsabilidad con sus familiares necesitados, sino también, para facilitar la convivencia entre generaciones de una misma familia. A menudo, el cuidado de los mayores es un campo desconocido y estresante para las familias. Para facilitar este proceso, Helpycare, una de las empresas de referencia en atención domiciliaria para ancianos y personas dependientes, publica una guía para ayudar a las familias en el proceso de mantenerles con una elevada calidad de vida.

La guía "Bienestar de la cabeza a los pies: la guía práctica para la salud física y mental de los mayores" es un manual completo que contiene información, recursos y consejos con una orientación muy práctica para facilitar el día a día de los ancianos y su relación con sus familiares. La guía incluye una investigación detallada sobre su situación y la de sus familias, historias personales que servirán de referencia, información útil, y actividades sencillas para aplicar en el día a día que ahorrarán confusiones, y situaciones de estrés entre las generaciones de una misma familia.

"A medida que un gran porcentaje de nuestra población envejece, las familias con personas mayores a su cargo encuentran cada vez más dificultades, especialmente cuando se trata de ayudarles a abordar problemas relacionados con su bienestar mental", afirman desde Helpycare. Por lo tanto, la creación de esta guía está diseñada para ofrecer a las familias herramientas y recursos necesarios para facilitar que sus seres queridos reciban la atención y los cuidados adecuados que necesitan, ya sea ejercicio físico o actividad mental que les mantenga activos, ágiles y con una actitud más positiva ante la vida.

"Bienestar de la cabeza a los pies" muestra a los lectores algunos de los problemas más comunes que pueden encontrarse al cuidar a una persona mayor, desde sus olvidos, problemas de salud física, problemas de nutrición, depresión y aislamiento e incidentes de seguridad en el hogar. En cada escenario, a los lectores se les ofrecerán procedimientos, ejercicios y trucos para ayudarles a gestionar la situación.

"El cuidado de otras personas es uno de los aspectos más gratificantes de la vida, pero no es algo para lo que la mayoría de la gente esté entrenada ni formada, pudiendo ser extremadamente difícil

cuando no tienes los recursos que necesitas, incluso disponiendo de los mismos”, afirman desde Helpycare. “No nos centramos únicamente en ayudar a las familias en el proceso de contratación de un cuidador, sino también en ayudar a las familias a encontrar los recursos que necesitan para reducir las dificultades de tratar a sus mayores.”

Descargar aquí “Bienestar de la cabeza a los pies: la guía práctica para la salud física y mental de los mayores”. Para obtener más información sobre los servicios de Helpycare, visitar helpycare.com.

Helpycare, agencia de selección de personal doméstico y de cuidadores de ancianos, quiere lo mejor para uno mismo y los suyos, por lo tanto, lleva a cabo todas las precauciones y cuidados necesarios para contribuir a la salud y mimo de los mayores.

Datos de contacto:

Helpycare.com

652 29 13 01

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>