

¿Cuándo es momento de elegir una residencia de mayores?

Guía para familias

ENCUENTRA LOS PROFESIONALES ADECUADOS
EN EL MOMENTO IDÓNEO



C. Gobelas, 47-49,
Moncloa - Aravaca, 28023
Madrid



www.miresi.es



919 49 97 81

Te ayudamos

Tomar la decisión de ingresar a un ser querido a una **residencia de mayores** es uno de los pasos más importantes y, a menudo, más emotivos que puede enfrentar una familia. Este proceso no solo implica considerar las necesidades físicas y emocionales de la persona mayor, sino también equilibrar los sentimientos de culpa y preocupación que a menudo acompañan esta elección.

En miResi, entendemos los desafíos que acompañan esta decisión y estamos aquí para **brindarte el apoyo y la información** que necesitas para tomar la mejor decisión.

Esta guía ha sido diseñada para ofrecerte una explicación clara y comprensiva sobre **cuándo y por qué** considerar una residencia de mayores.

Exploraremos los signos que pueden indicar que es tiempo de tomar este paso, analizaremos los beneficios de las residencias de mayores, y compartiremos consejos prácticos para facilitar la transición.

Nuestro objetivo es ayudarte a sentirte seguro y bien informado en cada etapa del proceso, asegurando que tu ser querido reciba la mejor atención posible, mientras tú encuentras tranquilidad y confianza en tu decisión.

Estamos aquí para acompañarte.

[Contáctanos aquí](#)

SIGNOS
FÍSICOS Y
EMOCIONALES

EVALÚA
OPCIONES DE
CUIDADOS

SENTIMIENTOS
FAMILIARES

TRANSICIÓN Y
ADAPTACIÓN

SIGNOS FÍSICOS Y EMOCIONALES



Compañía y sensibilidad

Reconocer estos signos puede ser difícil, ya que a menudo se desarrollan gradualmente. Es importante observar estos cambios con empatía y comprensión.



Definir el momento

Decidir cuándo es el momento adecuado para considerar una residencia de mayores puede ser complicado. El primer paso en este proceso es reconocer los signos que indican que un ser querido podría beneficiarse de una atención más especializada y constante.

Estos signos pueden manifestarse en cambios tanto físicos como emocionales.

Signos Físicos:

1. Deterioro de la Movilidad:

- Dificultades crecientes para caminar, subir escaleras o mantenerse erguido.
- Incremento en caídas o tropiezos dentro del hogar.

2. Descuido Personal:

- Evidencias de una menor capacidad para realizar actividades de higiene diaria, como bañarse, vestirse o peinarse.
- Pérdida de peso notable o falta de interés en preparar comidas.

3. Condiciones Médicas Complicadas:

- Enfermedades crónicas que requieren supervisión médica constante, como la diabetes o enfermedades cardíacas.
- Necesidad frecuente de atención médica o aumentos en hospitalizaciones.

4. Desorganización del Hogar:

- Acumulación de basura, ropa sucia o platos sin lavar.
- Olvido de tareas domésticas básicas, como apagar la estufa o cerrar puertas con llave.



Definir el momento

Signos Emocionales:

1. Aislamiento Social:

- Reducción del contacto con amigos y familiares.
- Pérdida de interés en actividades y pasatiempos que antes disfrutaba.

2. Cambios en el Estado de Ánimo:

- Aumento en episodios de confusión, ansiedad o depresión.
- Comportamientos erráticos o cambios de humor notables.

3. Problemas con la Memoria:

- Olvido frecuente de citas, eventos importantes o tareas diarias.
- Desorientación en lugares familiares o dificultad para recordar nombres de personas cercanas.

4. Problemas de Juicio:

- Dificultades para tomar decisiones que afectan su bienestar diario.
- Comportamientos inapropiados o poco habituales.

Entender y aceptar estos signos es un paso crucial para garantizar el bienestar de tu ser querido.

Al reconocer estas señales a tiempo, es más fácil planificar una **transición tranquila** hacia una residencia de mayores, dónde podrá recibir la atención y el apoyo que necesita.





EVALÚA OPCIONES DE CUIDADOS



Alternativas de cuidados

Existen diferentes alternativas en el cuidado de mayores, cada una con sus propias características según las diferentes necesidades familiares.

Diversas opciones

¿Cuándo es momento de considerar un centro de día?

Cuando consideras el bienestar futuro de un ser querido, evaluar cuidadosamente todas las opciones disponibles es fundamental para tomar una decisión informada.

Existen varias alternativas en el cuidado de personas mayores, cada una con sus propias ventajas y desafíos.

A continuación, exploraremos las opciones más comunes, para ayudarte a determinar cuál se ajusta mejor a las necesidades específicas de tu ser querido y de tu familia.

Permanecer en Casa:

- **Ventajas:** Mantener al ser querido en un entorno familiar puede proporcionar comodidad y estabilidad emocional, permitiéndole seguir rodeado de recuerdos y rutinas conocidas.
- **Consideraciones:** Puede requerir adaptaciones en el hogar para garantizar la accesibilidad y la seguridad. Además, es posible que se necesite asistencia a domicilio para ayudar con el cuidado diario y supervisar su salud.



Ayuda a domicilio

Optar por la asistencia a domicilio puede ser una excelente solución para las familias que desean que su ser querido permanezca en un entorno familiar y conocido, pero necesitan apoyo adicional para garantizar su bienestar diario. Esta opción es especialmente valiosa cuando el residente requiere ayuda ocasional o asistencia constante sin necesidad de una supervisión intensiva las 24 horas del día en una residencia.

- **Ventajas:** Proporciona atención personalizada en el hogar, lo que puede incluir ayuda con la higiene diaria, las tareas domésticas y la administración de medicamentos. Permite cierta independencia mientras ofrece el apoyo necesario.
- **Consideraciones:** El coste puede acumularse rápidamente, especialmente si se requiere atención las 24 horas. Además, la vivienda debe contar con instalaciones adaptadas para las necesidades del mayor.



A bright, modern day center with green walls, wooden tables, and colorful chairs. The room features a kitchen area with white cabinets and a wooden counter on the left. In the center, there are several round wooden tables surrounded by colorful armchairs in shades of green, orange, and teal. A red sofa is visible near a large window on the right. The ceiling has recessed lighting and a single pendant light hangs over the tables. A framed picture hangs on the green wall.

Centros de día

Estos centros permiten que las personas mayores vivan en casa mientras pasan el día en un entorno que proporciona cuidado y actividades específicas para sus necesidades.

Cuidados durante el día

Los centros de día son una opción atractiva para las familias que buscan un nivel moderado de apoyo, permitiendo que los adultos mayores vivan en sus hogares mientras participen en un entorno seguro y estimulante durante el día.

Beneficios:

Atención médica y supervisión:

- Evaluaciones de salud regulares.
- Administración de medicamentos según las indicaciones médicas.
- Atención de primeros auxilios y supervisión de enfermería.

Actividades recreativas y estimulación cognitiva:

- Programas de actividades estructuradas que incluyen ejercicios físicos adaptados, juegos de mesa, manualidades, y otras actividades recreativas para fomentar la socialización y estimulación mental.
- Charlas, talleres y clases que mantienen activas las capacidades cognitivas y promueven el aprendizaje continuo.

Comidas Nutritivas:

Provisión de comidas y refrigerios saludables adaptados a las necesidades dietéticas individuales.



Cuidados durante el día

Apoyo Psicosocial:

- Servicios de apoyo emocional y psicológico para ayudar a los participantes a enfrentar los desafíos asociados con el envejecimiento.
- Grupos de apoyo para compartir experiencias y construir relaciones de camaradería con otras personas mayores.

Servicios de Cuidado Personal:

- Ayuda con las actividades de la vida diaria, como el aseo personal, si es necesario durante el tiempo que pasan en el centro.
- Acceso a servicios como corte de cabello, pedicura y otros cuidados personales básicos.

Transporte:

- Muchos centros de día ofrecen servicios de transporte que facilitan el traslado desde y hacia el hogar.

En miResi te ayudamos gratis a encontrar el mejor centro de día según tus necesidades específicas, presupuesto y ubicación.

Contamos con un grupo de expertos en mayores que te escucharán y de manera sensible y profesional, te recomendarán los centros que mejor se adaptan con lo que necesitas.



Solicita nuestra ayuda gratuita

Responde unas sencillas preguntas para comprender tus necesidades y poder ofrecerte un presupuesto detallado de los servicios que necesitas

Más información aquí

O escanea nuestro QR





Residencias de mayores

Las residencias de mayores, también conocidas como hogares de ancianos o residencias geriátricas, ofrecen un entorno de vida con atención integral, diseñado específicamente para satisfacer las necesidades de las personas mayores.

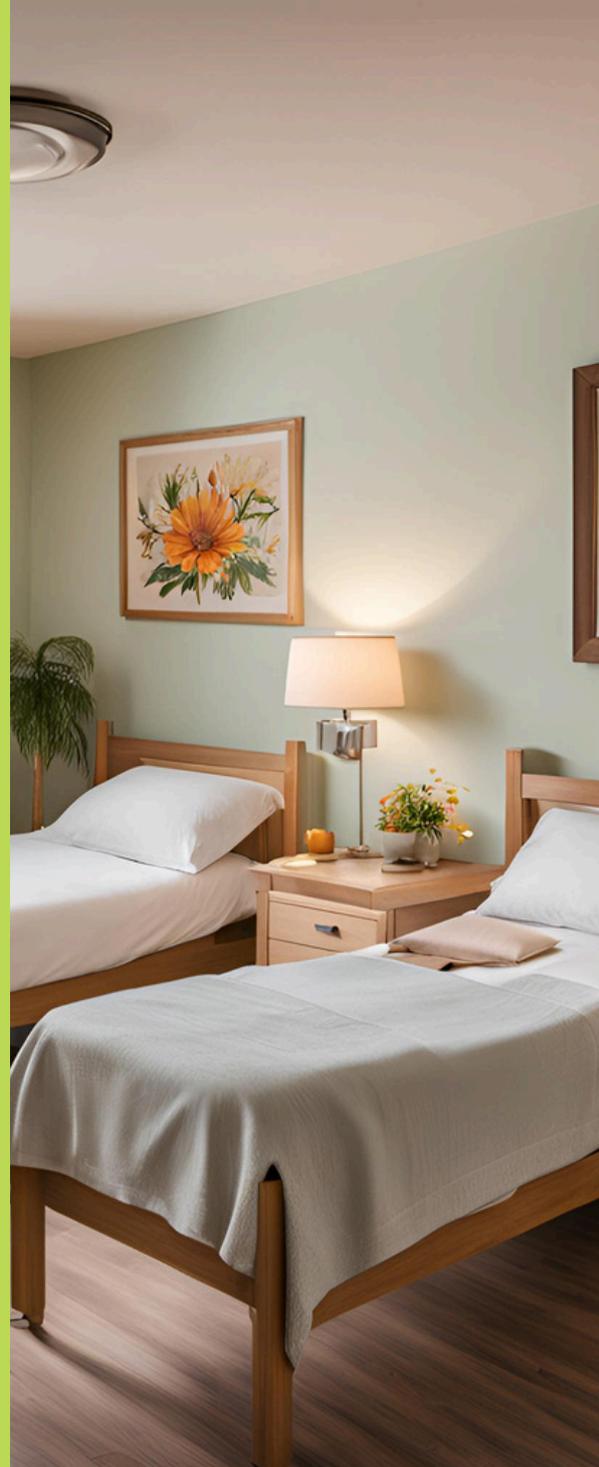
Atención las 24 horas

Las residencias de mayores cuentan con instalaciones que proporcionan apoyo en todas las áreas de vida de las personas de la tercera edad, asegurando que puedan vivir con comodidad, seguridad y dignidad.

Servicios y Beneficios:

Atención Médica Integral:

- Supervisión Médica Continua: Las residencias cuentan con personal médico y de enfermería disponible las 24 horas para manejar emergencias y supervisar condiciones de salud crónicas.
- Cuidado Especializado: Algunos centros ofrecen servicios especializados para condiciones como demencia o Alzheimer, con programas adaptados para tratar síntomas específicos.



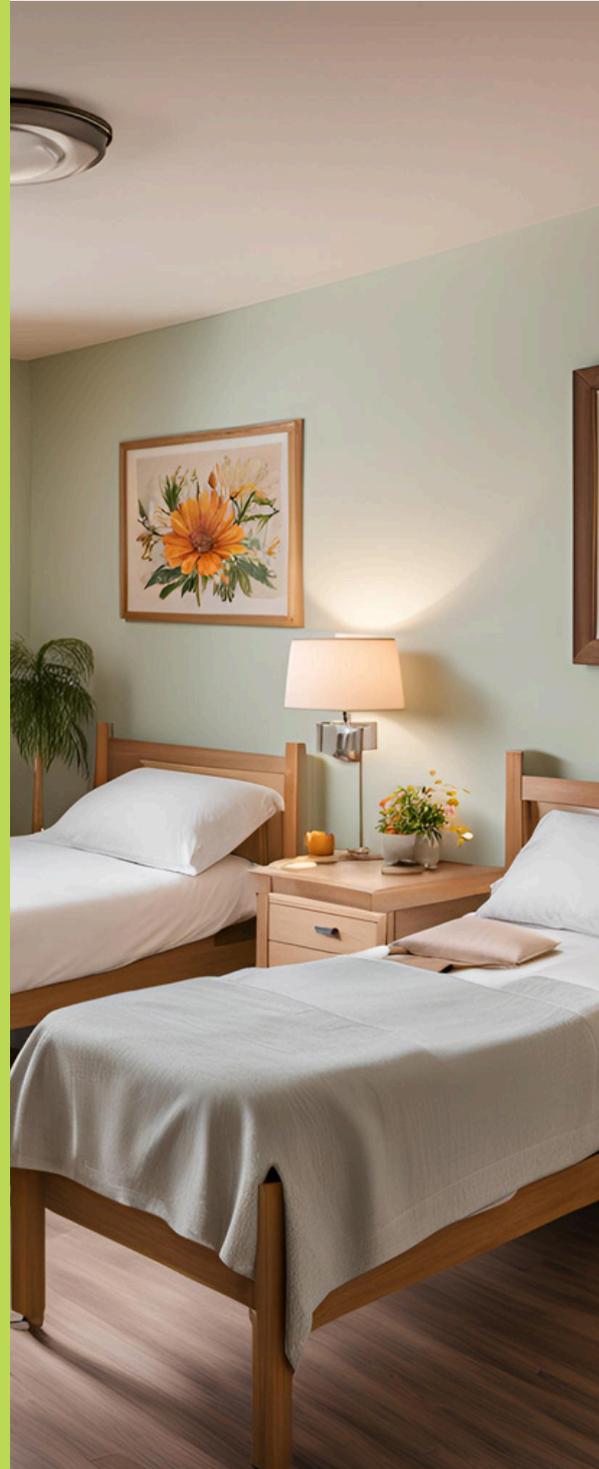
Atención las 24 horas

Apoyo en la Vida Diaria:

- **Asistencia Personal:** Ayuda con actividades diarias como bañarse, vestirse, arreglarse y moverse dentro de la residencia.
- **Gestión de Medicamentos:** Los profesionales se encargan de la administración y supervisión de los medicamentos, asegurando el cumplimiento con los regímenes prescritos.

Nutrición y Alimentación:

- **Comidas Equilibradas:** Las residencias generalmente ofrecen tres comidas diarias preparadas por nutricionistas, con opciones adaptadas a restricciones dietéticas o necesidades médicas.
- **Dietas Especiales:** En las residencias se ofrecen alimentos bajos en sodio, sin azúcar, o texturas modificadas para personas con dificultades para masticar o tragar.



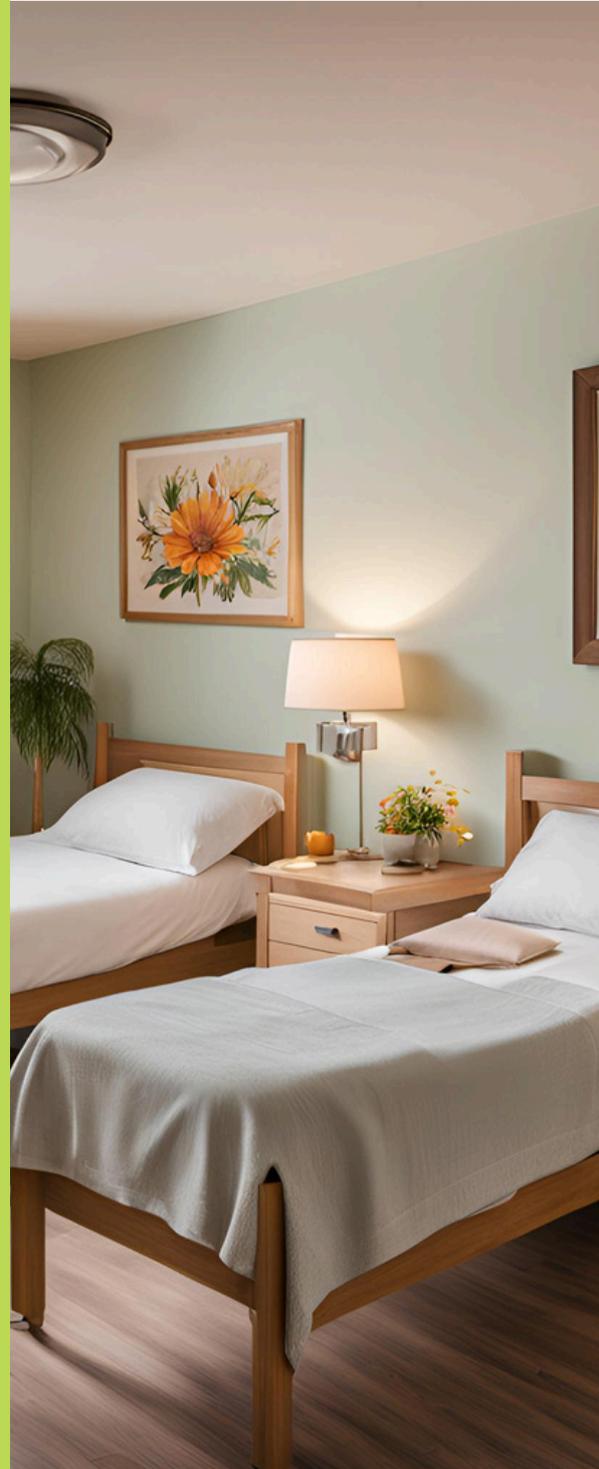
Atención las 24 horas

Actividades Recreativas y Sociales:

- Programas de Ocio: Una variedad de actividades recreativas, culturales y educativas, diseñadas para mantener la mente activa y el espíritu elevado.
- Eventos Sociales: Celebraciones y eventos temáticos que fomentan la interacción social entre los residentes, creando un sentido de comunidad y pertenencia.

Instalaciones y Entorno Seguro:

- Seguridad 24/7: Sistemas de seguridad y personal de vigilancia para asegurar que el entorno sea seguro y protegido.
- Accesibilidad: Instalaciones diseñadas para ser accesibles y cómodas para personas con movilidad reducida, incluido el uso de pasamanos, rampas y ascensores.



Atención las 24 horas

Cuidados y Terapias Especializadas:

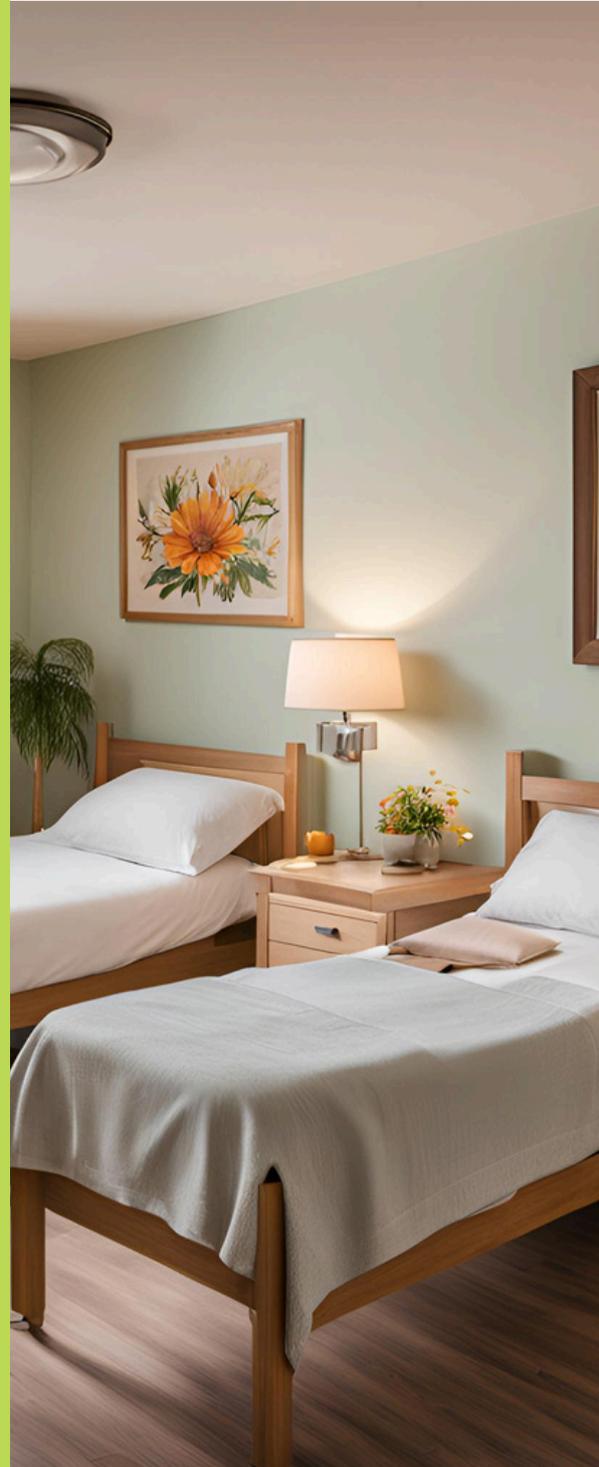
- **Fisioterapia y Rehabilitación:** Servicios de rehabilitación y fisioterapia disponibles para mantener o mejorar la movilidad y la autonomía del residente.
- **Terapias Ocupacionales y Recreativas:** Promueven la participación significativa en actividades que mejoran la calidad de vida y fomentan la independencia.

Apoyo Emocional y Espiritual:

- **Consejería y Grupos de Apoyo:** Servicios que ayudan a los residentes a lidiar con el estrés emocional y los cambios de vida asociados con el envejecimiento.
- **Espacios para la Reflexión Espiritual:** Capillas o espacios dedicados para la meditación y el culto, alineados con las creencias y necesidades espirituales de los residentes.

Participación Familiar:

- **Visitas y Actividades Familiares:** Horarios de visitas flexibles y actividades familiares que fomentan la participación activa de familiares en la vida del residente.



En miResi te ayudamos de forma personalizada y sensible

Encontrar una Residencia de Mayores desde cero puede ser una tarea difícil y agobiante, pero no te preocupes, **en miResi te hacemos todo el trabajo** de encontrar los mejores cuidados para tu mayor.

Te ofrecemos:

- **Servicio gratuito**

Nuestro servicio no tiene ningún coste para las familias.

- **Ayuda personalizada**

Adaptamos nuestras recomendaciones a tus necesidades específicas en función del presupuesto, servicios requeridos y ubicación preferida.

- **Organización de visitas**

Concertamos visitas a las residencias para que puedas verlas con tus propios ojos.

- **Asesoramiento financiero**

Ofrecemos ayuda financiera, incluyendo toda la asesoría para vender tu casa si necesitas fondos para pagar la Residencia.

- **Ayuda con la Ley de Dependencia**

Te orientamos sobre la Ley de Dependencia y otras ayudas públicas disponibles.

- **Gestión inmediata**

Hablamos directamente con las Residencias de Mayores para agilizar todo el proceso.

Solicita nuestra ayuda gratuita

Responde unas sencillas preguntas para comprender tus necesidades y poder ofrecerte un presupuesto detallado de los servicios que necesitas

[Más información aquí](#)

O escanea nuestro QR



Apartamentos para mayores

Son viviendas diseñadas específicamente para personas en esta etapa de la vida y ofrecen un entorno que promueve la comodidad, la independencia y la comunidad.



Independencia y seguridad

Las comunidades de apartamentos para mayores son una excelente opción para aquellos que desean mantener su independencia mientras disfrutan de los beneficios de un entorno comunitario.

Sus principales beneficios son:

- **Independencia con Seguridad:** Ofrecen la oportunidad de disfrutar de una vida independiente en un entorno seguro.
- **Reducción del Aislamiento:** Promueven el bienestar social y emocional a través de la interacción regular con otros residentes.
- **Facilidades de Vida Simplificada:** Reducen el estrés asociado al mantenimiento del hogar, permitiendo a los residentes enfocarse en actividades y relaciones personales más gratificantes.



Solicita nuestra ayuda gratuita

Responde unas sencillas preguntas para comprender tus necesidades y poder ofrecerte un presupuesto detallado de los servicios que necesitas

[Más información aquí](#)

O escanea nuestro QR



A wide-angle photograph of a modern rehabilitation center's waiting area. The room features a light-colored wooden floor, a white ceiling with recessed lighting and long, glowing linear light fixtures. Large windows on the far wall offer a view of green trees. The seating includes several blue armchairs and a row of blue ottomans. Potted plants are placed throughout the space, adding a natural touch. The overall atmosphere is clean, bright, and professional.

Centros de rehabilitación

Los centros de rehabilitación están diseñados para ayudar a las personas mayores a recuperarse de cirugías, enfermedades o lesiones.

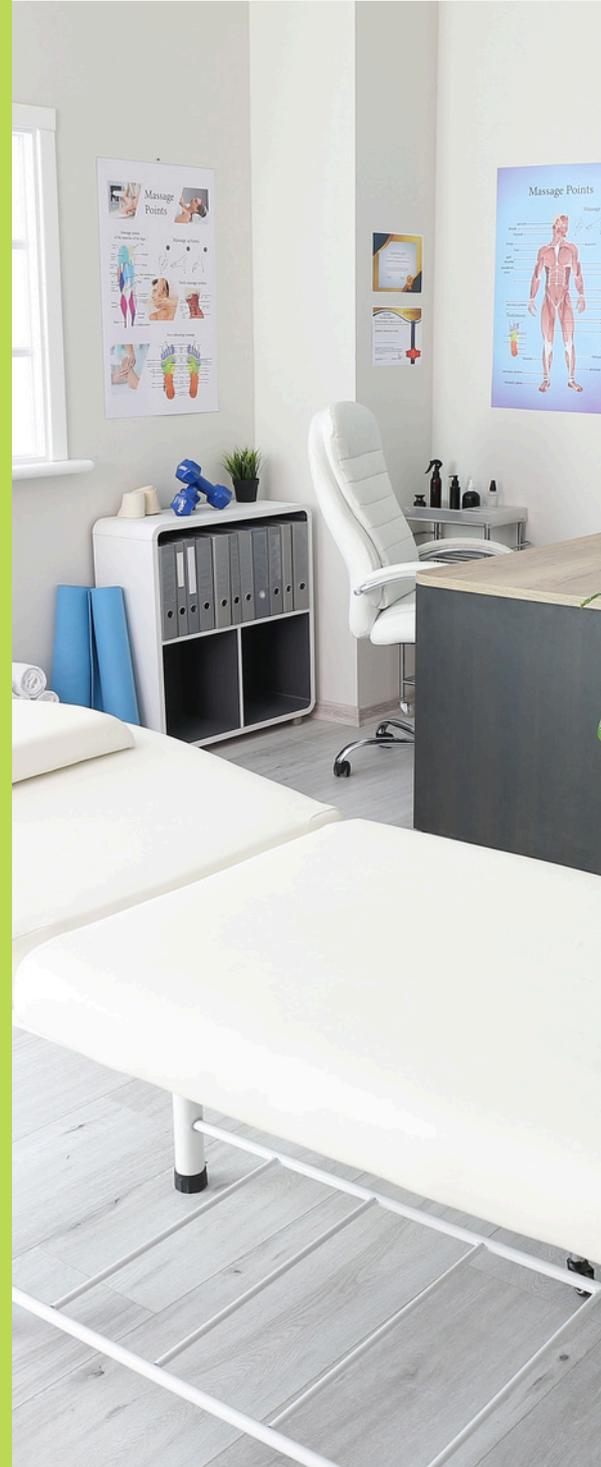
Recuperación

Los centros de rehabilitación están diseñados para proporcionar cuidados especializados a personas que necesitan ayuda para recuperarse de enfermedades, cirugías o accidentes.

En miResi nos enfocamos principalmente en adultos mayores, pero también trabajamos con centros que pueden recibir a personas menores de 65 años. Estos centros ofrecen un entorno profesional equipado con recursos necesarios para fomentar una recuperación eficaz y segura.

Sus características son:

- **Enfoque en la Recuperación:** Los centros de rehabilitación se centran principalmente en la recuperación después de un evento médico determinado como una cirugía, lesión o enfermedad cognitiva.
- **Duración de la Estancia:** Las estancias suelen ser temporales en centros de rehabilitación hasta la recuperación completa.
- **Experiencia Profesional Especializada:** Cuentan con personal especializado en terapias de recuperación y rehabilitación.



Solicita nuestra ayuda gratuita

Responde unas sencillas preguntas para comprender tus necesidades y poder ofrecerte un presupuesto detallado de los servicios que necesitas

[Más información aquí](#)

O escanea nuestro QR



SENTIMIENTOS FAMILIARES





Sentimientos familiares

Tomar la decisión de buscar atención residencial para un ser querido es un proceso emocionalmente cargado que puede traer consigo una variedad de sentimientos encontrados.

Aceptar los sentimientos

Cuando llega el momento de considerar una residencia de mayores u otro tipo de opciones de cuidados para un ser querido de la tercera edad, las emociones pueden ser intensas y variadas. **Entender y manejar estos aspectos emocionales** es crucial para tomar decisiones informadas y empáticas.

Te explicamos los principales aspectos emocionales y familiares que deben considerarse, con estrategias para abordarlos de manera efectiva:

Manejo de la Culpa y el Estrés:

- **Reconocer la Culpa:** Es común que las familias sientan culpa al pensar en trasladar a un ser querido a una residencia, debido al deseo de que estén siempre bien cuidados. Sin embargo, es importante reconocer que buscar el mejor entorno de atención no es un fallo, sino una muestra de amor y atención hacia su bienestar.
- **Estrategias para Mitigar el Estrés:** Las familias pueden mitigar el estrés dividiendo las responsabilidades. Tener claridad sobre quién hace qué, y cuándo, puede aliviar las presiones de una sola persona. Además, recurrir a profesionales, como asesores o trabajadores sociales, puede facilitar el proceso de decisión con sus conocimientos y experiencia.

Importancia de la Comunicación:

- **Mantener un Diálogo Abierto:** Un diálogo sincero con todos los involucrados, incluido el ser querido, es vital. Permitir que cada uno comparta sus preocupaciones y expectativas fomenta un ambiente de comprensión y unidad familiar.
- **Resolución de Conflictos:** Las decisiones sobre el cuidado pueden dar lugar a desacuerdos. Puede ser útil establecer reuniones familiares regulares donde cada persona tenga la oportunidad de expresar sus opiniones y sentimientos, buscando siempre un consenso.

Aceptar los sentimientos

Involucrar al Ser Querido en la Decisión:

- Empoderamiento a través de la Inclusión: Siempre que sea posible, incluir al ser querido en las decisiones sobre su cuidado fortalece su autonomía y respeta sus deseos. Esto puede aligerar el proceso de transición, ya que se sienten valorados y considerados.
- Explorar las Preferencias: Hablar con el ser querido sobre sus miedos, deseos y preocupaciones sobre el futuro puede ayudar a aclarar qué aspectos son más cruciales para él o ella en la selección de un lugar adecuado.

Aceptación del Cambio:

- Normalizar el Cambio: Entender el cambio como una posibilidad de mejora puede transformar la narrativa de miedo o resistencia en una oportunidad para incrementar la calidad de vida.
- Asesoría Profesional: Los terapeutas familiares o consejeros pueden proporcionar herramientas y un espacio seguro para discutir sentimientos y asimilar el cambio de manera constructiva.

Fomentar el Apoyo Familiar y Comunitario:

- Creación de Redes de Apoyo: Más allá de la familia inmediata, las extensiones familiares y los amigos pueden ofrecer recursos, compañía y alivio emocional. Incluirlos en el proceso puede proporcionar perspectivas diversas y apoyo adicional.
- Participación en Grupos de Apoyo: Unirse a grupos de apoyo especializados para familiares de residentes de centros geriátricos puede ser invaluable. Compartir experiencias, escuchar historias y recibir consejos de otras familias en situaciones similares puede aliviar sentimientos de aislamiento y proporcionar inspiración y consuelo.



TRANSICIÓN Y ADAPTACIÓN



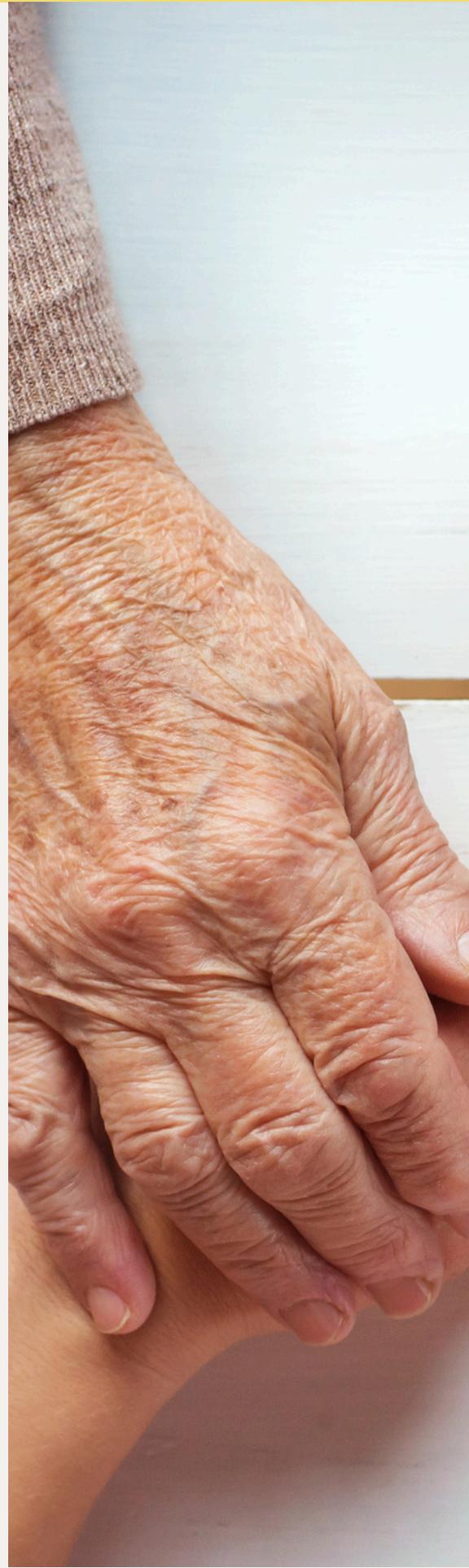
Transición

La transición a una residencia de mayores puede ser un momento de ajuste significativo, pero con planificación y un enfoque en el bienestar, este cambio puede convertirse en una experiencia positiva.

Momento de cambios

El proceso de mudarse a una residencia de mayores marca un nuevo capítulo en la vida de un ser querido y de toda la familia. Este cambio puede estar lleno de emociones, expectativas y desafíos. Sin embargo, una preparación adecuada y un enfoque cuidadoso pueden transformar esta transición en una oportunidad positiva para mejorar la calidad de vida y el bienestar general del residente.

Esta sección ofrece una guía práctica que facilita el proceso de adaptación, abordando tanto los aspectos logísticos como emocionales. Al centrar el enfoque en la personalización, comunicación y continuidad familiar, todos los involucrados pueden experimentar una transición más suave y satisfactoria, asegurando que el ser querido se sienta cómodo, apoyado y preparado para disfrutar plenamente de esta nueva etapa.



Visitas previas

Antes de que el traslado sea definitivo, **programa varias visitas** al centro para que el ser querido se familiarice con el entorno y el personal.

Esto puede reducir la ansiedad y hacer que el lugar se sienta más acogedor.

Durante el proceso de selección, en miResi te ayudamos a concertar las visitas en las residencias de tu interés para que puedas conocerlas y evaluar sus instalaciones y equipo profesional.

Otro aspecto importante es la personalización del espacio. Ayudar al residente a **decorar su nueva habitación con objetos personales**, fotos familiares, y artículos queridos puede darle un sentido de hogar y mejorar su comodidad.



Comunicación con el personal

Establecer una comunicación efectiva con el personal del centro es fundamental para garantizar que el ser querido reciba la atención personalizada y comprensiva que merece.

Puedes fomentar una relación constructiva y de confianza con el equipo de cuidado:

- **Presentaciones Formales:** Aprovecha las primeras visitas al centro para conocer al personal clave que interactuará con tu ser querido, incluidos enfermeros, cuidadores y personal administrativo.
- **Compartir Información Integral:** Proporciona al personal del centro detalles completos y actualizados sobre el estado de salud, los medicamentos, las alergias, y cualquier necesidad médica específica del residente.
- **Preferencias Personales:** Comunica hábitos diarios, preferencias alimenticias, actividades favoritas y cualquier otro detalle que ayude al personal a personalizar la atención.
- **Punto de Contacto Regular:** Designar un miembro de la familia o tutor como punto principal de contacto puede simplificar la comunicación, asegurando que la información fluya de manera clara y eficiente.
- **Reuniones Programadas:** Solicitar reuniones periódicas con el personal para discutir el progreso del residente, abordar inquietudes y ajustar el plan de atención según sea necesario.

Mudanza y rutina

Planificación de la Mudanza:

- Organización y Logística: Coordinar todo lo relacionado con la mudanza, desde la selección de lo que se llevará al nuevo hogar hasta la logística del día de la mudanza, puede minimizar el estrés.
- Participación Activa del Residente: Involucrar al ser querido en la preparación de la mudanza lo ayuda a mantener un sentido de control y contribuir a la configuración de su nuevo hogar.

Construcción de una Rutina:

- Establecimiento de Nuevas Rutinas: Ayudar al residente a establecer una nueva rutina diaria puede facilitar la adaptación. Incorporar actividades familiares y los pasatiempos preferidos puede mantener la continuidad con su vida anterior.
- Explorar Actividades Comunitarias: Animar al ser querido a participar en actividades y programas del centro es una excelente manera de conocer nuevos amigos y establecer lazos sociales.

Visitas Regulares y Participación Familiar:

Programar visitas regulares y mantenerse involucrado en la vida del residente es vital para su bienestar emocional. Las familias pueden involucrarse en actividades o eventos del centro para mantener fuertes los lazos familiares.

Decisiones informadas

Tomar la decisión de considerar una residencia de mayores para un ser querido es un acto de amor y responsabilidad. Este proceso, aunque desafiante, ofrece una oportunidad para asegurar que nuestros mayores reciban el cuidado, la seguridad y el entorno social que merecen en esta etapa de la vida.

A lo largo de esta guía, hemos explorado los signos que indican cuando es el momento adecuado, las opciones de cuidados disponibles y las estrategias para enfrentar los aspectos emocionales y la transición.

Es natural sentirse abrumado por la cantidad de decisiones que hay que tomar, pero confiar en los recursos que están disponibles puede hacer toda la diferencia.

En miResi, comprendemos la importancia de cada elección y **estamos dedicados a acompañarte en este camino**. Ofrecemos un enfoque **personalizado y empático** que busca facilitar el proceso de selección, garantizando que cada familia encuentre la solución más adecuada para sus seres queridos.

MiResi se enorgullece de proporcionar un acceso amplio a información sobre residencias, centros de día, y más.

Nuestros expertos de mayores te esperan.

Al concluir esta guía, esperamos que sientas mayor seguridad y puedas tomar decisiones que impacten positivamente la calidad de vida de tu ser querido. Recuerda, no estás solo en este viaje; miResi está aquí para apoyarte en cada paso.

Ayudamos a más de 10.000 familias al mes, déjanos ayudarte a ti también.



4,9 ★★★★★ 6.759 reseñas



C. Gobelas, 47-49,
Moncloa - Aravaca, 28023
Madrid



www.miresi.es



919 49 97 81