Encarnación González Sánchez y Sergio González
Complejo Hospitalario Universitario de Albacete

La alegría de vivir ayudando a los demás.

El amor es el mejor analgésico para el dolor. Los científicos afirman que el amor reduce el estrés , mejora la salud, pero a veces, es mejor estar solo que mal acompañado.

Escoger una pareja inadecuada o un matrimonio infeliz, largo tiempo, esto genera una baja autoestima; dando así un empeoramiento de la salud y devastador para las personas que lo sufren y el estrés psicológico.

La ciencia psicológica documenta que las personas que conviven con quien ama, mejora notablemente la salud. Activan la ilusión de producir un analgésico frente al dolor, con la misma eficacia o más que los calmantes.

El amor tardío, en las parejas maduras es diferente que en las jóvenes, pero aun así su cerebro se libera de sustancias de tipo relajante y placentero , como las endorfinas y encefalinas, pudiendo tener carácter analgésico.

El estado anímico de cualquier persona afecta a la salud física y mental, cuando se vive la experiencia de "amar y ser amado", es una importante fuente de felicidad. Que las personas mayores pueden vivir con dignidad.

Lo mejor que puede pasar a cualquier persona es cumplir años y llegar a la vejez. La participación afectiva, es la familia, como primer punto de apoyo de las personas dependientes. Todas las personas, en ocasiones, hemos tenido dificultad en realizar cosas comunes y simples. Como en una operación, enfermedad, accidente y somos en ocasiones dependientes.

Métodos: Ayudar a cada uno como se pueda, tanto físicamente como psicológicamente y espiritualmente a los demás, tanto por satisfacción propia como por bien de la humanidad.

Por último, podemos decir que todas las personas mayores tienen que vivir con dignidad, alegría e ilusión.