

La vida en busca del bienestar espiritual.  
By Rita K. Chow

Translated by Oscar Segovia  
Senior, BSN Student  
Emory University

¿Como podemos encontrar el bienestar espiritual dentro de nosotros, y ayudar a nuestros pacientes de mayor edad a encontrar el significado y esperanza en la vida?

En 1975, Thomas Cook el primer ejecutivo director de la organización (NICA) National Interfaith Coalition on Aging, escribió: “El bienestar espiritual es la afirmación de vida en la relación con Dios, uno mismo, la comunidad, y el entorno que cobija y celebra en conjunto.” (Thorson & Cook, 1980) Doenges y Moorhouse sugieren que cuando tenemos un bienestar espiritual, somos capaces de agregar una razón y un valor a la vida, además de dar paz, armonía y contentamiento. (Doenges & Moorhouse, 1988, p. 449). Indudablemente, cada uno de nosotros tenemos una dimensión espiritual única. El termino “Espiritualidad” es generalmente asociado con el bien estar espiritual, y es cada vez mas importante a medida que uno va envejeciendo. Debe de reflejar las características humanas de compasión, honestidad, amor, sabiduría, y para muchos la existencia de un guía espiritual (Dossey et al, 1995, p. 6). A medida que envejecemos, existe un deterioramiento en el aspecto físico, que no necesariamente afecta a lo espiritual. La espiritualidad nos ayuda a responder a los eventos de mayor estrés, promueve la salud y nos ayuda a adaptarnos a las enfermedades crónicas (Landis, 1996).

### **Aumentar las Expectativas Vida**

Avances en la medicina, la ciencia, la educación, y la tecnología han ayudado a aumentar las expectativas de vida, pero por otro lado los gerontólogos están preocupados a causa del aumento en la longitud de vida de el mundo entero. En los Estados Unidos, aquellos mayores de 65 constituyeron la cantidad de 35.6 millones en 2002. Para el año 2030 se calcula que esta población llegara alrededor de 71.5 millones. El promedio de vida para mujeres podria llegar hasta los 84.4 años, y para hombres hasta 81 anos. (U.S. Health and Human Services, Administration on Aging, 2003). Las Naciones Unidas estima que en la China habrá un incremento dramático de personas mayores de 65 años de edad por lo menos por un 20 porciento para el 2040 (United Nations Development Programme, China, 2001.)

### **Características de la Carrera**

Enfermeras gerontólogas y holísticas, ministros de salud, y enfermeras parroquiales son conocidas por su interés en el incorporamiento de la espiritualidad en sus practicas de enfermería—desde el bienestar hasta el cuidado de pacientes con enfermedades terminales. Por lo tanto, sus organizaciones, American Holistic Nurses Association, National Gerontological Nursing Association y Health Ministries Association, respectivamente son representadas entre los miembros directivos del National Interfaith

Coalition on Aging (NICA). Estos especialistas se empeñan a dar prioridad a la salud espiritual incorporándola en el cuidado. Actualmente hay un gran número de enfermeras que practican el cuidado holístico que son, tanto enfermeras holísticas certificadas, o enfermeras holísticas avanzadas. Estas profesionales aprecian los valores esenciales de las dimensiones espirituales y la importancia de obtener una presencia terapéutica. De acuerdo al conocimiento de enfermería, teorías, e investigaciones, enfermeras holísticas procuran entender la interrelación de la mente, el cuerpo y el espíritu. En un nivel interpersonal, las enfermeras holísticas se mantienen concientes sobre el poder de la imposición de manos. Alrededor de los años setentas, Kreinger postulo que la curación puede ser actualizada cuando interactuamos con una intención de ayudar o de sanar a la persona (Heidt 1981). Hablando abiertamente, las enfermeras holísticas incorporan todas las prácticas de enfermería que tienen como objetivo el bienestar de la persona en todos los aspectos (Dossey et al, 1995, p.7).

### **Generando Servicios a la Comunidad**

Numerosos e innovativos proyectos que están generalmente dirigidos por ministros de salud y enfermeras parroquiales demuestran algunos de los esfuerzos diseñados específicamente para una proyección holística. De manera a poder satisfacer las necesidades de los ancianos aquellos mas frágiles miembros de la congregación, o aquellos que se encuentran en cuidado de largo plazo. Miembros de congregaciones han creado equipos de profesionales denominados “Equipos de cuidado congregacionales.” Desde hace algunos años, la reforma congregacional se ha estado desarrollando con mucho éxito, según el Rabbi Address y sus colegas (Address, R. et al. 2002). Otra manera de organizar este movimiento es crear una coalición, como Interfaith Caregivers Trenton, que consiste de 26 congregaciones y organizaciones comunitarias dedicadas a ayudar aquellos mayores mas vulnerables hacer frente a sus enfermedades crónicas, de manera a dar es la oportunidad de permanecer en sus hogares (Evan & Iahn, 2005 p. 9-11). El último de estos programas es uno de los varios programas que fueron originalmente fundados por Robert Wood Johnson Foundation Faith con una subvención para programas de acción.

Recientemente, como miembro de la delegación de enfermeras gerontológicas en Berling, Nanjing, Suzhou, and Shanghai, el amor y la compasión fueron evidentes durante mi visita a Songtang, el primer hospital de hospicio en el sureste de Beijing. Fundado en 1991 por un ex-doctor campestre, Li Wei, es una de las pocas “Casas para ancianos” de cuidado a largo plazo en la China. En 1998, Beijing tenía 289 de estas casas que acomodaban a 9,924 personas, solo el 0.6 por ciento de las personas mayores de 60. (People To People Ambassador Programs, 2005). Nuestro hospital anfitrión y administrativos médicos expresaron sus preocupaciones acerca de cómo van a cuidar al creciente número de ancianos que necesitaran cuidado a largo plazo.

## **Conectando al exterior**

En nuestro camino vocacional, podemos incorporar un rol de defensor, no solamente para ayudar a nuestros pacientes, pero también para ayudar a las poblaciones minoristas de bajos recursos, ancianos, y aquellos incapacitados. Esta oportunidad se a recientemente colocado al frente con la legislación de Medicare, que ofrece beneficios únicos; mas información se encuentra disponible en software proveído a través del National Council on the Aging. (Ver [www.Benefitscheckup.org](http://www.Benefitscheckup.org) y [www.AccessstoBenefits.org](http://www.AccessstoBenefits.org)).

Cerca de 20 millones ancianos/as de bajos recursos, pueden aplicar a Medicare Prescription Drug Card, una forma de obtener medicinas que generalmente son de costo elevado. Estudiantes de enfermería, enfermeros educadores, enfermeros comunitarios y de salud pública pueden ayudar a aquellas personas necesitadas obtener esta ayuda y de forma a conseguir sus medicamentos. Hay muchos ancianos que necesitan de sus medicinas que pueden obtener esta tarjeta de medicina.

En 2004, los investigadores Klein, Turvey, y Wallace, hallaron que los ancianos de bajos recursos tenían un costo elevado de medicinas que generalmente conseguían pagando con sus propios recursos, y a causa de esto muchos ancianos Africanos – Americanos atrasaban o simplemente dejaban de tomar sus medicamentos. (Klein, et al., 2004.) El atraso en el consumo de sus medicamentos significaba que tenían que tomar menor cantidad de lo recetado, o simplemente no podían rellenar sus prescripciones a causa del costo elevado de estas medicinas.

## **Anticipando el Futuro**

El aumento en la longitud de vida y el uso complementario de medicina alternativa (CAM) es unos de los trayectos de la medicina de hoy. Recientes encuestas revelaron que el 36 por ciento de adultos mayores de 18 utilizan alguna forma de medicina alternativa (CAM). El numero de personas que utilizan CAM aumentó a 62 por ciento cuando el uso de mega-vitaminas y el aspecto espiritual del rezo fue sumado a la encuesta (Barnes et al., 2004). En 2003, Williamson y sus colegas encuestaron y entrevistaron a un ejemplo de un estudio de personas mayores de 65, y hallaron que estos individuos usan CAM para el alivio de dolor (54.8%), el mejoro la calidad de vida (42.2%) y para mantener la salud y el buen estado físico (40.5%) Las terapias de CAM mas comúnmente utilizadas son la quiropráctica (61.9%), medicina herbales (54.8%), masajes (35.7%) y acupuntura (33.3%). En respuesta al interés del publico, y como resultado de investigaciones que evaluaron la terapias complementarias y botánicas, podemos anticipar que aumentara el cuidado holistico en la enfermería.

Aquellos mayores con enfermedades crónicas necesitaran un cuidado que les de apoyo para que puedan hacer frente a sus pérdidas, manteniendo el funcionamiento y previniendo accidente y heridas. De manera a poder proveer el soporte necesario, necesitamos educarnos y fortalecernos nosotros mismos y a otros siendo responsables, auténticos, y capacitados. Necesitamos cuidar de nosotros mismos y observar un balance en nuestros horario que nos permitan meditar, descansar, consumir alimentos nutritivos, y

hacer ejercicios. Debemos también tener en cuenta la importancia de la competencia de enfermería a un nivel trans-cultural.

## **Globalización**

Nuestras carreras de enfermería pueden ser sin límites así como nuestros sueños. Recordada como una de las pioneras como enfermera antropóloga, Madeleine Laininger (1991) ha postulado que tanto el cuidado como la cultura están interconectados. Al pasar de los años, ella ha recomendado la participación e investigación de un cuidado de enfermería específico a cada cultura. Por ejemplo, en el caso de Case Western Reserve University (2005), las enfermeras investigadoras Gary, McDonald, Moore, y Zhang, están desarrollando intervenciones de enfermería que tengan cierta sensibilidad a la cultura del paciente. Notablemente, McDonald con su programa para la diabetes con su organización en base de fe con la población Africana Americana a hecho ciertos cambios en el estilo de vida para el control de estas enfermedades. No hay duda que la ventaja de la tecnología debe de ser aprovechada al máximo ahora y en futuro. Zhang, quien se encuentra estudiando “Intervenciones electrónicas en enfermería con sensibilidad a la cultura,” ha obtenido información no solamente sobre el uso de estas intervenciones electrónicas para la salud, sino también temas culturales de la población Africana-Americana con respecto al mantenimiento de ejercicios después de problemas cardiacos.

## **Desarrollando Metas Personales**

¿Como es que uno puede dedicarse al aspecto espiritual de la gerontóloga? Primero, uno tiene que abrirse a los métodos holísticos y terapéuticos. Uno además también puede hacerse miembro de las organizaciones en base de fe, que ofrecen programas desde seminarios sobre la salud para el cuidado y manejo personal, hasta visitas de hogares. Uno debe de tener en cuenta de que siempre van haber cambios en la dinámica del sistema de salud. Nuevas perspectivas van a surgir de las investigaciones de enfermería, que en turno van a delinear nuevos roles aliados a la enfermería y nuevas terapias que afectarán el cuidado de salud de los mayores. Segundo, uno debe de mantenerse involucrado en las reuniones del Consejo Internacional de Enfermería (ICN), que tiene una asamblea de estudiantes en cada congreso. A medida que uno va creciendo en su carrera como enfermero/a uno puede someter un resumen de investigación propia, programas educacionales, o propuestas de las mejores prácticas que pueden ser presentadas en ese congreso. Un grupo de estudiantes de la Universidad de John Hopkins a creado la Organización Internacional de Salud en la escuela de enfermería (International Health Organization at the School of Nursing) el cual contiene información sobre oportunidades en enfermería en otros países. (Contacte a Heike Nuhsbaum a [JHNAA@son.jhmi.edu](mailto:JHNAA@son.jhmi.edu)) .

Cuando uno se convierte en un enfermero/a practicante de gerontología, administrador, maestra/o, y/o consultor/ra, el futuro lo espera. Espero que puedan incluir los aspectos espirituales de la enfermería gerontológica, y todo lo que aquello represente.

**Refiera al texto original para las referencias**

**Sobre la autora**

Rita K. Chow, EDD, AHN-BC, FAAN es certificada como una Enfermera Avanzada Holistica y es miembro de la American Academy of Nursing, Gerontological Society of America, National Gerontological Nursing Association y la American Association of Integrative Medicine. Es tambien Diplomada de AAIM's Universidad de Enfermeria. Ademas, es la directora de la National Interfaith Coalition on Aging, un grupo constituyente del National Council on the Aging, Washington, D.C.