

IMPORTANCIA DE CUIDAR A LOS ADULTOS MAYORES EN TIEMPOS DE COVID - 19

Mgr. Elizabeth Fajardo Ramos
Profesora Titular Universidad del Tolima
efajardo@ut.edu.co

INTRODUCCIÓN

Entre las mayores preocupaciones derivadas de la situación generada por la pandemia actual, que ha obligado a millones de personas a permanecer en sus casas, con el fin de evitar la propagación de la enfermedad, es el cuidado de la salud mental. La salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro periodo de la vida.

Aparte de componentes derivados de los procesos normales de envejecimiento o de la coocurrencia de enfermedades diversas, eventos como la muerte de un ser querido, la jubilación o la discapacidad, contribuyen significativamente a una variedad de problemas mentales o emocionales en esta fase del ciclo vital.

No obstante, una medida como el aislamiento preventivo obligatorio, puede generar otros efectos, relacionados con la interacción social con otras personas, sitios de concentración e incluso escenarios violentos provocados por otros residentes, vecinos o transeúntes.

Aproximadamente un 20% de los adultos mayores de 60 años sufren algún trastorno mental. (OMS)

CONTEXTO

Las personas adultas mayores y aquellos con demencia senil, sobre todo en esta etapa de aislamiento social obligatorio, se ponen más ansiosos, estresados y agitados.

Los familiares y/o el personal auxiliar y profesional que pueda brindar atención domiciliaria es de suma importancia.

Compartir información sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, y brindarla solo cuando sea necesario. (OMS)

La familia y personas del entorno tienen que ser muy pacientes con ellos al momento de comunicar estos hechos. (angustia, temor generalizado y descontrol).

Estar bajo aislamiento preventivo, no implica desconectarse de todo, ni de las personas, ni de ciertas actividades que pueden ajustarse a una rutina en el hogar.



MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU



MODIFICACIONES PSICOLOGICAS

- **Personalidad de cada individuo de forma independiente**

- _ Historia personal

- _ La propia experiencia

- _ Las pérdidas a nivel psicológico suelen vivirse con mucha mayor angustia

- _ Suelen preocuparse más por la pérdida de memoria que un dolor crónico.

- **Características propias de la vejez:**

- _ Cambios físicos, pérdida funcional y las variables sociofamiliares (jubilación, pérdida de seres queridos) van a conformar los cambios en el área psicológica durante el envejecimiento.

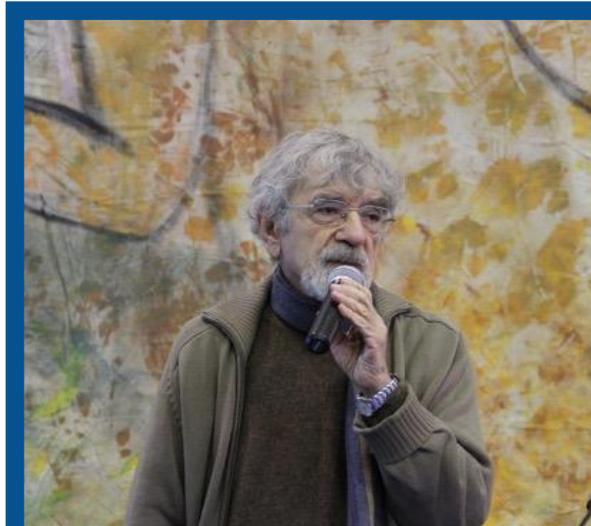
MODIFICACIONES COGNITIVAS

- Disminución de la actividad psicomotriz
- Disminución de la velocidad del procesamiento de la información
- Dificultad para solucionar problemas abstractos o complejos
- La pérdida de memoria parece ser el signo clave del envejecimiento
 - _ Disminución de la memoria a corto plazo
- Inteligencia conservada: Cristalizada (relacionada con la experiencia y la reflexión)
 - _ Pérdida de interés
 - _ Dificultades de concentración o enlentecimiento
- Lenguaje: Se mantiene correcto
 - _ Enlentecido algunas veces
 - _ Ligera pérdida en la capacidad de conceptualización
 - _ Ligera pérdida en la flexibilidad mental

- Disminución de la capacidad para resolver problemas
- Disminución de la capacidad para organizar la información
- Personalidad:
 - _ Centrado en lo propio
 - _ Toma como referencia el pasado (difícil entender jóvenes)
 - _ Aumento de tendencia a almacenar y guardar cosas
 - _ Aumenta la resistencia al cambio
- Adaptación a la vejez puede modificar la personalidad
- Motivación: No siempre se mantiene, realizan menos actividades (valorar más la calidad que la cantidad)
- Afectividad: Disminución de los contactos sociales, la pérdida de seres queridos o la soledad los afecta muchísimo.

EMOCIONES NORMALES

- TRISTEZA
- IRA
- INCERTIDUMBRE
- ABURRIMIENTO
- PREOCUPACIÓN
- FRUSTRACIÓN



¿CÓMO IDENTIFICAR SIGNOS DE ALERTA?

Cualquier **cambio en las actitudes** de los adultos mayores deben tener un seguimiento:

Si una persona es extrovertida y pasa a ser callada.

- Perder el gusto por ciertas actividades que antes disfrutaba.
- Falta de apetito.
- Desconcentración constante.
- Cambios en los patrones de sueño.

Ante estas situaciones, lo primero es dialogar con la persona, pero no minimizar la situación y recurrir a asesoría profesional en caso de ser necesario.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDARLOS?

- Modificaciones del envejecimiento.
- Los problemas más frecuentes afectan las esferas neurocognitiva, afectiva y onírica.
- Trastornos neurocognitivos mayores reducen el rendimiento general ocasionando exigentes necesidades de dependencia y cuidado cercano.
- Trastornos afectivos pueden acentuarse por falta de apoyo familiar y disminución marcada de interacciones sociales que pueden dar lugar a un significativo aislamiento con conducta suicida resultante.
- Trastornos del sueño como insomnio, somnolencia diurna y trastornos específicos como apnea obstructiva alteran significativamente su calidad de vida.
- Disminución de su barrera inmunitaria, capacidad de respuesta, fortalezas y potencialidades.
- Su nivel de vulnerabilidad aumento con la pandemia.

- La medida ha sido mas rígida, por la letalidad del virus en personas de edad avanzada o con afectaciones de salud que puedan ser agravantes.
- Cambios abruptos en su ritmo de vida dificultan afrontar la situación.
- Sensación de encierro, castigo puede generar afectaciones emocionales, psicológicas y físicas.
- Sentimientos y actitudes de soledad, aislamiento, inquietud, retraimiento, ansiedad, incertidumbre.

TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO

- Depresión
- Trastorno bipolar
- Esquizofrenia
- Trastornos previos por drogadicción

Tienen riesgo alto de sufrir:

- Ansiedad grave
- Recaída por consumo de sustancias
- Pensamientos de suicidio.

Mantenga en contacto con su consejero, terapeuta o psiquiatra si ya padece una condición de salud mental o un trastorno por abuso de sustancias. La telemedicina, es decir, el video o el chat telefónico, es la forma más segura de tener una cita en este momento.

Importante manejar la contingencia para conservar un buen estado emocional.

¿CÓMO AFRONTARLO?

- Preste atención, tome medidas ante la situación (No minimice el problema de salud mental).
- Parta de la identificación de lo que está causando preocupación o ira, busque alguna actividad que ayude a exteriorizarlo y dar calma a la mente.
- Quite el foco de atención de lo que le esté preocupando.
- Busque juegos, lecturas o actividades que lo distraigan y le ayuden a tener tiempo en familia de manera tranquila.
- Apóyelo para que haga ejercicios de entrenamiento mental.
- Mantengalo en contacto con amigos y familiares.
- Si, en última instancia, los sentimientos son cada vez mayores y duran a lo largo de los días, se debe consultar con algún profesional de la salud que pueda ayudar a orientar para afrontar la situación puntual.

¿CÓMO CUIDAR A UNA PERSONA ADULTA MAYOR DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR COVID-19?

Las personas **mayores de 65 años** continúan siendo el grupo con el mayor índice de mortalidad por el COVID-19. Es muy importante extremar las medidas y cuidados



En Colombia
el **9.1%**
de las personas
es mayor de 65 años



Lo que corresponde a
4.500.000
de personas aproximadamente

LA FAMILIA DEBE TENER EN CUENTA Y BRINDARLE APOYO



CUIDADOS FÍSICOS DE LA PERSONA MAYOR

Realizar rutinas diarias de actividad física por lo menos durante treinta minutos.

Si están sentados, deben levantarse a caminar y hacer estiramientos durante tres minutos, cada media hora (Recomendación OMS).

Realizar actividades que favorezcan los procesos mentales y cognitivos tales como: pequeños cálculos mentales, lotería, bingo, sopas de letras y juegos de mesa.

Higiene y limpieza que debe seguir una persona que vive con una persona mayor, cuando sale a la calle.

Evite tocar superficies en la calle

Mantenga el distanciamiento de uno a dos metros con otras personas

Realice lavado de manos constante

Lleve siempre consigo un alcohol glicerinado, con una solución de alcohol mayor al 70 %.

Si tiene algún síntoma respiratorio, debe utilizar un tapabocas.

Si estornuda, cúbrase la nariz con el pliegue del codo o utilice un pañuelo desechable, bótelo y lave sus manos inmediatamente.

En casa designe un área para dejar los zapatos que utilizó en la calle.

Tenga un spray con alcohol para desinfección completa al ingresar, dúchese y cámbiese de ropa.

Hay alerta mundial por aumento de mortalidad en hogares geriátricos.

Puede ocurrir en Colombia.

Invitamos a las personas mayores sanas y a cuidadores de personas mayores enfermas a extremar las medidas preventivas para evitar el contagio.



¿CÓMO CUIDAR A UNA PERSONA ADULTA MAYOR DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR COVID-19?

Las personas **mayores de 65 años** continúan siendo el grupo con el mayor índice de mortalidad por el COVID-19. Es muy importante extremar las medidas y cuidados



En Colombia
el **9.1%**
de las personas
es mayor de 65 años



Lo que corresponde a
4.500.000
de personas aproximadamente
LA FAMILIA DEBE TENER EN CUENTA Y BRINDARLE APOYO



Recomendaciones a los familiares para que la convivencia se dé en sana armonía

- Entender lo complejo de esta situación, donde se mezclan problemáticas económicas, sociales y de salud que nos angustian a todos.
- Asumir la situación desde la comprensión de que nos estamos cuidando todos en familia.
- Evitar situaciones de riesgo para el contagio por coronavirus disminuye la probabilidad de que personas de nuestras familias fallezcan. Es momento de sacar lo mejor de nosotros.
- La mayoría de las personas mayores son sanas, activas, entienden y están haciendo bien el distanciamiento físico.
- Hay otro porcentaje que está enfermo y requiere cuidados, la responsabilidad es de los cuidadores, quienes deben llevar sus labores con paciencia y comprensión.
- No olvidemos que los mayores construyeron nuestra sociedad, nuestras familias y debemos estar muy agradecidos con ellos.

Rutinas que deben seguir personas mayores de 70 años que viven solas

- Busquen apoyo en familiares para que les hagan llegar medicamentos, alimentación e insumos para su cuidado. Eviten salir de casa.
- Minimizar las visitas a las estrictamente necesarias, es mejor no exponerlos.
- Proveerles mercados, que en lo posible sean grandes y con alimentos no perecederos.
- Tenga mínimo contacto con domiciliarios, no maneje dinero y desinfecte completamente los elementos que le traigan.
- Mantenga comunicación telefónica frecuente con familiares y amigos, en diferentes momentos del día, esto le permite ocupar parte de su día y hacer más tolerable esta situación
- Si, una persona mayor debe salir a realizar algún trámite de fuerza mayor, debe seguir todas las recomendaciones extremando las medidas preventivas.
- Durante la pandemia lo peor que nos puede pasar es pensar que no nos va a pasar a nosotros.



¿CÓMO CUIDAR A UNA PERSONA ADULTA MAYOR DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR COVID-19?

Las personas **mayores de 65 años** continúan siendo el grupo con el mayor índice de mortalidad por el COVID-19. Es muy importante extremar las medidas y cuidados



En Colombia
el **9.1%**
de las personas
es mayor de 65 años



Lo que corresponde a
4.500.000
de personas aproximadamente

LA FAMILIA DEBE TENER EN CUENTA Y BRINDARLE APOYO



Actuación de los familiares en el confinamiento cuando la persona mayor tiene demencia tipo alzhéimer

El Alzheimer, ocasiona a la persona problemas con su memoria reciente, síntomas psicológicos y conductuales asociados, como ansiedad, depresión e inconvenientes para dormir.

Por esta razón requieren de cuidados especiales, acordes a su condición de salud.

Se les debe decir la verdad sobre las situaciones, pero es mejor no comentarles noticias que les generen angustia.

Lo normal, es que pasadas algunas horas ellos vuelvan a preguntar por qué no pueden salir o por qué sus familiares no los visitan.

Aquí se pone a prueba la responsabilidad de los cuidadores.

No deben inventar estrategias como decirles que sus hijos lo visitaron esta mañana o que hace poco salieron al parque.

Se debe usar una comunicación amigable, tranquila y estrategias de cuidado.

No significa que les estén mintiendo, pero facilita el cuidado y permite llevar mejor cada día, teniendo en cuenta que el confinamiento está previsto hasta el 31 de mayo.

No descuidar su alimentación

La familia debe hacer seguimiento de lo que come la persona mayor.

La mal nutrición es un factor que aumenta la mortalidad, no hace solo referencia a la desnutrición sino también a la obesidad.

La obesidad y la malnutrición pueden jugar un papel negativo muy importante frente al contagio con COVID-19.

Mgr. Elizabeth Fajardo Ramos
Coordinadora Enfermería del Adulto Mayor
Mgr. Martha Lucía Nuñez Rodríguez
Profesoras Programa de Enfermería



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ministerio de Salud y Protección Social. Protección de la salud mental durante el brote del COVID19.

Organización Mundial de la Salud – OMS. Adultos mayores y salud mental.

Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. Orientaciones Generales en Personas Mayores – Comunicado 01

Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para la prevención, contención y mitigación del coronavirus Covid-19 en personas adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga estancia para adultos mayores.

A photograph of an older man and a younger woman sitting on a wooden bench, looking out over a scenic mountain valley with a lake and green hills. The man is on the left, wearing a maroon shirt, and the woman is on the right, wearing a black top. They are both looking towards the right side of the frame. The background features lush green mountains and a clear blue sky.

“LA RISA NO TIENE TIEMPO,
LA IMAGINACIÓN NO TIENE
EDAD Y LOS SUEÑOS SON
PARA SIEMPRE.”

Ven por tu futuro *ya*

W.D.