MU
TAN
TE

¿CÓMO ACOMPAÑAR Y CUIDAR A LAS PERSONAS MAYORES EN CUARENTENA?

Entrevista con la farmacoepidemióloga Claudia Vaca y el psiquiatra Juan Francisco Flores

#HABLEMOSDELCONTACTO

El aislamiento social en adultos mayores es un problema de salud pública que se ha venido discutiendo desde antes del inicio del COVID-19.

El confinamiento puede aumentar en ellas y ellos el riesgo de depresión, trastornos de ansiedad o de deterioro cognitivo, así como agravar las enfermedades cardiovasculares y los problemas de movilidad.

Las personas mayores padecen, en su mayoría, afecciones médicas que afectan su capacidad para combatir el coronavirus. Además, tienen más posibilidades de adquirir una neumonía grave por una respuesta inmunodeficitaria de su organismo*.

*Así lo demuestra el estudio titulado *Curso clínico y factores de riesgo de mortalidad en pacientes adultos hospitalizados con COVID-19 en Wuhan, China*, publicado por la revista médica The Lancet.

Antes de que iniciara la contingencia
que estamos viviendo, algunos estudios
científicos* ya habían demostrado
que los programas de psicoterapia
y facilitación social que ocurren a través
de videoconferencias son útiles para
disminuir la sensación de soledad
en las personas mayores.

*Uno de los más recientes es *Videoconference Program Enhances Social Support, Loneliness, and Depressive Status of Elderly Nursing Home Residents y fue publicado por la revista científica Aging Ment Health*.

Por eso, hacer uso de la tecnología para acercarnos a ellas y ellos a través de videollamadas que les ayuden a romper su rutina o su sentimiento de soledad, puede ser útil para cuidar su bienestar mental.

Si vamos a visitarlos es importante que nos hayamos cuidado lo suficiente nosotros mismos.

También se recomienda que nos lavemos las manos constantemente, usemos tapabocas y mantengamos un distanciamiento estricto. Podemos hacerlo implementando la estrategia de las tres C: evitar lugares cerrados, congestionados y evitar la cercanía. Dos metros de distancia son suficientes.

Para acompañarlos, podemos invitarlos
a dar un paseo en espacios abiertos, en
horas de bajo flujo de personas, con todas
las medidas de protección. Al llegar a casa
lo ideal es que nos lavemos las manos,
nos cambiemos la ropa y los zapatos.

Pero, sobre todo, es importante
buscar que la interacción que
tengamos sea de calidad.

¡Esto puede hacer la diferencia para que se
sientan realmente acompañados!

MU
TAN
TE

¿CÓMO HAS ACOMPAÑADO Y CUIDADO A LAS PERSONAS MAYORES QUE QUIERES?

#HABLEMOSDELCONTACTO