



Proteger a los ancianos de la pandemia de la COVID-19 ha sido un reclamo reiterado por las autoridades de salud, al ser este grupo poblacional el más vulnerable debido a sus frecuentes comorbilidades y a su sistema inmune menos eficiente a causa de la avanzada edad.

Isabel Francisca Márquez García, miembro del Grupo Nacional de Psicología y Máster en Longevidad Satisfactoria, señaló que el nuevo coronavirus ha influido en la calidad de vida de estas personas y desde el punto de vista psicológico se describen alteraciones como depresión, ansiedad, trastornos del sueño y sentimientos de soledad.

*En algunos la prolongación de la enfermedad ha provocado miedos e incluso fobia a salir de la casa o estar en espacios públicos, existen casos de hiperquinesia, pérdida de la concentración, preocupación excesiva o debilidad muscular por la falta de ejercicios físicos.*

La también profesora Auxiliar de la Escuela Nacional de Salud Pública explicó que quienes padecen demencia, al disminuir las interacciones sociales con los familiares, han presentado un declive en su estimulación cognitiva, lo cual agrava el padecimiento.

*Este impacto psicológico, permanecerá por mucho tiempo y constituye un reto para la familia cubana fortalecer sus vínculos en ese contexto, minimizar los conflictos intergeneracionales y aprovechar la oportunidad para aprehender y dialogar sobre más temas.*

La actividad de los adultos mayores se rige por organizar el tiempo libre después de la jubilación y aquellos que tenían estructurada su vida ya sea por asistir a un círculo de abuelos, grupos de taichí, teatros, reuniones sociales, juegos de dominó o caminatas han visto modificadas sus rutinas.

También los que se encargaban de la búsqueda de alimentos han debido delegar esa responsabilidad en los miembros más jóvenes, lo cual no debe implicar minimizarlos, ni violentar su autonomía o recargarlos con labores del hogar, insistió la investigadora cubana.

*Es preciso ajustar la dinámica familiar, reforzar comportamientos protectores hacia los abuelos y aumentar la percepción de riesgo de quienes los rodean para evitar contagiarlos. Estos cambios necesitan asimilarse poco a poco, con el apoyo de todos y sin transformaciones abruptas.*

Recomendó que para lograr un envejecimiento saludable los mayores deben practicar, mientras sea posible, ejercicio físico en el hogar, fomentar actividades de distracción, aprender a utilizar las tecnologías de la información y dosificar el consumo de noticias sobre la pandemia.



La Organización Panamericana de la Salud también ha advertido acerca de la importancia de proteger a los adultos mayores, pues la COVID-19 afecta de manera desproporcionada a este segmento poblacional y las transiciones demográficas y epidemiológicas actuales requieren de

cambios en la forma en que tratamos y respondemos a sus necesidades.

Desde Cuba, señaló la Máster en Longevidad Satisfactoria, contamos con la voluntad política de garantizar la atención a la población más vulnerable a través de la premisa del diagnóstico oportuno y el tratamiento a tiempo para evitar formas graves de la enfermedad.

En las casas de abuelos y hogares de ancianos se instruyó a los trabajadores para detectar cualquier síntoma y evitar contagios institucionales, en los lugares de menor riesgo epidemiológico se mantienen algunos círculos de abuelos con la realización de ejercicios físicos al aire libre, mientras que las cátedras del adulto mayor continúan sus actividades a distancia.

Envejecer no es sinónimo de estar enfermo y la COVID-19 no puede constituir una limitación, sino una oportunidad para ser resilientes también desde la tercera edad. Cortesía:

<https://salud.msp.gob.cu/envejecimiento-saludable-en-tiempos-pandemicos/?fbclid=IwAR18pjlULI-D7crdX8xrZTvdnqcbNMWI0IszaH7Fx7E-bcmGjgV2D5BnAg0>