

SEGUROS



**PERSONAS
ADULTAS MAYORES**
RECOMENDACIONES
DE CUIDADO

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

Las personas mayores no son simplemente un grupo de población vulnerable. Por el contrario, son individuos muy resistentes y adaptables. Gracias a su conocimiento, la experiencia de emergencias anteriores y su posición respetada dentro de la familia y la sociedad, representan recursos valiosos que conviene aprovechar.

Ante una crisis de salud pública, las personas adultas mayores suelen ser una de las poblaciones más afectadas. De ahí que sea tan importante la implementación de planes de prevención y mitigación cuando una situación como esta se presenta.

Desde la Organización Mundial de la Salud se ha recomendado tener especial cuidado con las personas mayores y más si existen afecciones de salud crónicas que, en caso de contraer alguna otra enfermedad, terminan agravándose.

¿Cuáles son los signos de alarma para esta población? ¿Qué cuidados especiales deben tener? ¿Cómo manejar la salud mental en caso de cuarentena o aislamiento preventivo? ¿Cómo adaptarse a esta nueva realidad y reinventarse eso que llamábamos cotidianidad? ¡Hablemos de esto!



LA SALUD FÍSICA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN TIEMPOS DE CRISIS EN LA SALUD PÚBLICA

El estado de salud de las personas mayores es un desafío para todos nosotros, especialmente para una generación de profesionales de la salud que vive, por primera vez, una pandemia de estas características en términos de expansión y letalidad. Esto, sin duda, impone desafíos aún mayores para proteger a una sociedad que, como nunca antes en la historia, tiene una esperanza de vida de 70 años en promedio y, lo que es más importante, tiende a crecer en las próximas décadas.

Cifras de la OMS indican que entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12 % al 22 %.



Una sociedad se mide por la manera en que cuida a sus ciudadanos de edad avanzada



Organización Mundial de la Salud

El panorama antes descrito no es ajeno a Latinoamérica pues, según reveló el informe de la ONU: Panorama de Envejecimiento y Dependencia en América Latina y El Caribe, en este momento el 11 % del total de la población de la región tiene más de 60 años de edad, para el 2030 representará el 17 %, y en 2050, uno de cada cuatro habitantes será mayor de 60 años.

Esta nueva situación demográfica y epidemiológica obliga a que las sociedades nos adaptemos a estas nuevas circunstancias y al impacto socioeconómico que implican, lo cual no tiene que ser siempre negativo.

Gozar de buena salud es fundamental para que las personas mayores mantengan su independencia y puedan tener un lugar en la vida familiar y en su comunidad. Cuidar la salud a lo largo de la vida puede disminuir la aparición de enfermedades crónicas y no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Pero esas enfermedades también deben ser detectadas y tratadas a tiempo con el fin de reducir al mínimo sus consecuencias; además, quienes padezcan una enfermedad avanzada necesitarán cuidados y un apoyo pertinente. El mejor modo de prestar esos servicios es mediante un sistema integral de atención.

El envejecimiento es un fenómeno global que presenta cambios económicos, sociales y políticos, pero ¿qué significa envejecer? Alejandra Alvarado García y Ángela Salazar Maya, Doctoras en Enfermería de la Universidad de Antioquia (Colombia), llegan a la siguiente conclusión en su artículo Análisis del concepto de envejecimiento:



“El envejecimiento es un proceso inherente a la vida humana, el cual constituye una experiencia única, heterogénea y su significado varía dependiendo de la connotación que cada cultura haga de él. Se entiende como un fenómeno multidimensional que involucra todas las dimensiones de la vida humana”.



PARA REFLEXIONAR

Decía el cineasta sueco Ingmar Bergman que envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena. Y hoy, más que nunca, es necesario apelar a esa serenidad y panorama para entender las coyunturas que puedan surgir y seguir las recomendaciones que las autoridades en salud de la región dispongan para sortearlas.



LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES: UN RETO QUE NO DEBE DESCUIDARSE

Conforme más personas llegan a una edad avanzada, una de las preocupaciones en la región - como en el resto del mundo- es la demencia, con un incremento progresivo a medida que se aumenta la edad, especialmente por encima de los 80 años.

Según Gro Harlem Brundtland, ex directora de la OMS, en su informe Las perspectivas de la salud mental en el mundo, esta se encuentra definida por una serie de características:

- La velocidad en el desarrollo del mundo actual que impacta no solo la tecnología, sino la economía, la cultura, el mundo laboral, la degradación del medio ambiente, entre otros; lo cual exige mayor adaptabilidad de parte de esta generación imponiendo pensar en el futuro sin vivir plenamente el presente.
- La pobreza es un factor que pone en jaque la salud mental de las personas y así lo confirma el estudio "Voces de la pobreza" del Banco Mundial.
- El proceso de envejecimiento, que en países desarrollados está asociado con la soledad

La salud mental y física en nuestra región se ve muy comprometida por el nivel de ingresos de la población, pues según datos de la Organización Internacional del Trabajo, solo el 56 % de las personas que han pasado la edad de retiro nuestros países tiene algún tipo de pensión.



Es imprescindible proporcionar a los adultos mayores una atención de salud mental eficaz en el nivel comunitario. La misma importancia tiene poner de relieve la asistencia prolongada de los adultos mayores aquejados de trastornos mentales, así como dar formación, capacitación y apoyo a quienes los atienden.



Organización Mundial de la Salud

El 'sentirse necesario' es uno de los predictores de longevidad, dado que las personas mayores que se sienten necesitadas por los suyos suelen vivir más y mejor. Tratar de mantener nuestras relaciones familiares y sociales de manera óptima, donde cada miembro de la familia se sienta necesario y participante del núcleo familiar, es uno de los indicadores de envejecimiento satisfactorio.

En la situación actual, la familia, los amigos y los cuidadores -para aquellos que cuenten con el apoyo de estos últimos- son un pilar fundamental de bienestar para que las personas adultas mayores estén mejor en las épocas de aislamiento preventivo.



A continuación, compartimos algunas recomendaciones para mitigar el miedo y la ansiedad que pueda producir estar encerrados:



1

Mantenerse informado sobre la epidemia y las medidas que se están implementado. Aunque es importante dosificar la cantidad de información para evitar que se genere angustia.



2

Entender que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar tu salud y la de tu familia, y no es una forma de rechazo.



3

Mantener rutinas de autocuidado, aseo personal, sueño y alimentación.



4

Una rutina diaria que incluya actividades de ocio, actividad física y comunicación con otras personas aprovechando las tecnologías disponibles.



5

Promover el diálogo y la participación en las actividades del hogar, expresión de emociones y de sus decisiones.



6

Tener mecanismos de orientación a su alcance: relojes, calendarios, ventanas y cortinas abiertas.



7

Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados.

Es una responsabilidad compartida el bienestar mental de toda la población; una unión de esfuerzos donde converjan políticas públicas claras y de atención primaria, y el compromiso por parte de los individuos, resolverá a tiempo, en la mayoría de los casos, las situaciones de emergencia.



ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REALIZAR CON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CASA DURANTE PERÍODOS DE AISLAMIENTO PREVENTIVO

Cumplir al pie de la letra y rigurosidad las medidas de aislamiento preventivo difundidas por la autoridades de salud, es la principal arma para prevenir el contagio y propagación, pero acatar la norma también trae asociado una serie de efectos colaterales que es necesario tratar para mantener la mente y el cuerpo sanos.

A CONTINUACIÓN 8 ACTIVIDADES PARA PASAR LA CUARENTENA:

- 1 Establecer una rutina de ejercicios:** La tecnología es el aliado perfecto para cumplir este objetivo. En Youtube hay cientos de rutinas especializadas para todas las edades, con el fin de mantener activas todas las partes del cuerpo: caminatas de 10 minutos alrededor de un espacio de la casa, ejercicios con pelotas pequeñas en la palma de las manos, flexión de los codos y ejercicios de flexibilidad y equilibrio. Lo importante es establecer y cumplir un rutina.
- 2 Yoga:** la respiración es clave para los momentos de ansiedad. Existen múltiples formas de realizar yoga sin necesidad de realizar los asanas o posturas acrobáticas que asociamos a esta práctica milenaria. Simplemente puedes sentarte tranquilo y en silencio, y hacer varias respiraciones profundas, reteniendo el aire unos segundos antes de expulsarlo. Esta rutina es especialmente útil en momentos de ansiedad o angustia.
- 3 Hablar con la familia:** sentirse acompañado e importante dentro del núcleo familiar es clave para sobrellevar el aislamiento. Las videollamadas se han convertido en la herramienta digital más apreciada alrededor del mundo en los últimos meses, pues es gracias a ellas que las familias han mantenido contacto y se han expresado el cariño que los une. Programar estas llamadas y cumplir con lo programado ayudará a disminuir los niveles de ansiedad.
- 4 Cine juntos:** durante esta cuarentena una buena opción es ver una película con todos los elementos que pueden acompañarla: algo de comer, bebida y, más importante, la compañía y la posterior conversación sobre el film. Ver una buena película siempre será gratificante para el espíritu.
- 5 ¡Jugar!:** los juegos de lógica o pasatiempos como crucigramas además de entretener ayudan a mantener el cerebro en constante actividad.
- 6 Colaborar en las labores de limpieza del hogar:** parte del juego es que todos se sientan útiles en el hogar en el que viven, por eso asumir pequeños deberes en las labores de limpieza, además de mantener la actividad física, ayuda a estrechar lazos.
- 7 Leer:** la lectura siempre será buena compañera de viaje en cualquier momento. Leer de todo, novelas, cuentos, poesía, ensayos y en todos los formatos. Dice Francisco Cajiao que tal vez no haya mejor definición de lo que significa leer que el esfuerzo permanente por resolver acertijos o, mejor todavía, develar misterios.
- 8 Escribir:** todos tenemos algo que contar y más cuando superamos los 60 años de vida. Escribir nuestras anécdotas, aventuras, conquistas y fracasos puede convertirse en un alivio y una forma diferente de llevar el aislamiento y salir con otras reflexiones de lo que ha sido la vida.

■ ■

Los libros me han servido como refugio para evadir la desahogada competencia, la prisa, la alharaca, la codicia y la falta de intimidad. Dime qué y qué tanto lees y te diré qué tan blindado estás contra el horror en que vivimos

..... ■ ■
 Darío Jaramillo Agudelo



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?

La medida inicial de la gran mayoría de los gobiernos de América Latina y El Caribe es el aislamiento preventivo, especialmente de las personas mayores de 65 años. En la actual coyuntura provocada por un nuevo coronavirus, por ejemplo, desde Argentina hasta México, se ha decretado una cuarentena obligatoria para mitigar el contagio y salvar las vidas de miles de personas de la tercera edad. Si bien esta medida es muy importante, no es suficiente para prevenir el contagio.

Las personas cuidadoras o familiares también asumen una responsabilidad para frenar la expansión de los virus. Para ellos existen unas medidas adicionales, contempladas por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades -CDC- de los Estados Unidos.

ESTAS SON:

- Atender el protocolo de lavado de manos y medidas preventivas (uso de guantes, mascarilla en provisión de higiene personal).
- Evitar las visitas de otros familiares o de la red social (solo en casos en los que sea estrictamente necesario).
- En caso de presentar signos y síntomas de infección respiratoria, tener varias opciones para las personas que requieran cuidado permanente.
- Reportar a la autoridad sanitaria de cada país cualquier caso de riesgo en la persona mayor, cuidador u otro miembro de la familia.
- Cuidar la salud mental propia y de los demás.

Julián Fernández-Niño, Doctor en Epidemiología, Universidad del Norte, (Barranquilla, Colombia) agrega las siguientes recomendaciones:

Protegernos:

“Por un efecto rebaño, si evitamos contagiarnos, protegeremos directa e indirectamente a todos. Una vez más, incrementar el lavado de manos y evitar el contacto con personas enfermas. Es difícil en nuestra cultura, pero debemos procurar la distancia social, y evitar el saludo de beso y mano”.

Protegerlos de nosotros:

“Si estamos enfermos de gripa, aunque esta sea leve, será mejor que no visitemos a nuestros abuelos. Si tenemos que hacerlo, debemos extremar la higiene respiratoria y nuestro lavado de manos, especialmente antes de un contacto cercano con ellos. Si la persona adulta mayor vive con una familia, todos los integrantes deben extremar las mismas medidas, incluyendo los niños, a quienes debemos supervisar su lavado de manos”.

Cuidadores:

“Una situación especial sería si tenemos gripa y somos cuidadores de personas mayores con discapacidad y dependencia funcional, pero no hay otra opción de que alguien nos reemplace. En ese caso debemos usar tapabocas y lavarnos las manos antes y después, al bañarlo, alimentarlo o ayudarlo a vestir”. Esto aplica con especial relevancia para personas mayores que residen en hogares geriátricos o seniors clubs.

Cuidar la distancia:

Lo mejor es evitar el contacto estrecho. Los saludos amorosos verbales y un abrazo amplio en los hombros es una opción, evitando los besos y los saludos de mano.

Empoderarlos:

Todos nos cuidamos a nosotros mismos y a los demás. Muchas personas tienen acceso a internet, pero otras no tanto y por eso es importante dialogar sobre las medidas de protección personal. Nuestra abuela, por ejemplo, puede volverse aliada en la lucha contra el virus si logra convencer a sus amistades de que se laven las manos frecuentemente, se alejen de personas enfermas, avisen si tienen síntomas y consulten los servicios de salud si se sienten muy mal.

Evitar aglomeraciones:

Podemos ofrecerles ayuda para hacer sus diligencias y así evitar que las personas mayores se expongan a espacios públicos muy concurridos.

Casa limpia:

Debemos limpiar con desinfectante las superficies donde podría haber secreciones respiratorias.

Atención a signos de alarma:

Es necesario que estemos atentos a signos y síntomas como fiebre que no cede, dificultad respiratoria, alteración del estado de conciencia o cualquier deterioro notable. Si se presentan, consultar de inmediato los servicios de salud.

Cuidado de otras enfermedades:

Es un buen momento para que estemos seguros de que enfermedades como la hipertensión y diabetes se encuentran controladas. Para ello, debemos cuidar aún más la adherencia al tratamiento y verificar el adecuado control en las personas que padezcan estas afecciones.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)