

# Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas. Mayabeque

Hoja Informativa Especial Covid-19  
Febrero 5, 2022

# 1

## Proteger a los ancianos de los efectos de la COVID-19



La actual pandemia de la COVID-19 ha afectado de manera desproporcionada a la población de adultos mayores. Las transiciones demográficas y epidemiológicas actuales en la Región requieren que cambiemos la forma en que tratamos y respondemos a las necesidades de nuestras personas mayores, especialmente ahora en situación de emergencia.

### **La pandemia de la COVID-19 ha:**

- resaltado las necesidades y las vulnerabilidades que tienen las personas mayores con respecto a su derecho a la salud;
- evidenciado las tasas de mortalidad más altas en personas mayores con comorbilidades y con deterioro funcional; y
- expuesto la fragilidad de los sistemas de salud para apoyar a los adultos mayores y considerar sus necesidades únicas, entre otras.

El desafío de la pandemia brinda un abordaje diferente e intervenciones adecuadas a los adultos mayores, que considera la diversidad de estados funcionales y características de salud de esta población.

Este momento puede transformarse en una oportunidad única para asegurar que se apliquen los cambios necesarios para que nuestra sociedad e instituciones ofrezcan a nuestras poblaciones envejecidas la transformación necesaria en su cuidado para que puedan mantener y optimizar una vida más larga y saludable.

Las autoridades de Salud del país insisten reiteradamente en la necesidad de proteger a los ancianos de los efectos de la COVID-19, al ser este grupo poblacional más vulnerable, debido a sus frecuentes comorbilidades y a su sistema inmune menos eficiente a causa de la avanzada edad.

El 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
- 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; 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 por lo tanto, 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.

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, y las transiciones demográficas y epidemiológicas actuales requieren de cambios en la forma en que tratamos y respondemos a sus necesidades.

En Cuba se cuenta con la voluntad política para garantizar la atención a la población más vulnerable a través de la premisa del diagnóstico oportuno y del 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.