

# El cuidado del adulto mayor en tiempos de contingencia

Chávez Ortiz, María Guadalupe

2020-05-28

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4684>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## El cuidado del adulto mayor en tiempos de contingencia

María Guadalupe Chávez Ortiz

Publicado en “Lado B”, el 28 de mayo de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202005291102418127&temaid=56>

[31#](#)

El coronavirus ha dejado en evidencia la urgencia mundial de mirar y atender a los adultos mayores, este grupo poblacional es prioritario por su vulnerabilidad, pues muchos de ellos pueden presentar malos pronósticos frente al contagio por COVID-19, tanto por la inmunosenescencia como por las secuelas que el virus puede dejarles, aunado a ello se suma la comorbilidad y multimorbilidad situación frecuente entre este grupo etario.

Según datos de la última Encuesta de Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en nuestro país residen 15.4 millones de personas mayores de 60 años, 7.3 millones viven en hogares nucleares, 6.1 millones comparten su vida en hogares ampliados y un millón 746,125 conforman hogares unipersonales. Para el acompañamiento de adultos mayores en esta contingencia se muestran tres panoramas:

1) Adultos mayores que viven en pareja y/o con hijos; al avanzar los años, la viudez pasa a ser predominante en las mujeres, pues su esperanza de vida es

mayor, de alguna manera los adultos mayores de este grupo se encontrarán acompañados en esta contingencia lo que evidencia un mejor pronóstico pues se esperaría que los hijos o hijas se hagan cargo de la responsabilidad del cuidado del adulto mayor en términos de salud física, económica y emocional.

2) Adultos mayores que viven con familias extensas; grupo que comparte vivienda con tres generaciones, ya sea por vulnerabilidad física o económica han tenido que cambiar su residencia al lado de hijos y nietos durante esta pandemia, algunos por dificultades en actividades básicas de la vida diaria, como la autonomía en su higiene y aseo personal, movilidad funcional para caminar o acostarse, o por problemas en su desplazamiento.

Este grupo presentaría dos tipos de panorama uno con solides emocional y física por la amplitud de la red familiar de apoyo o bien un sentimiento de incompetencia por parte del adulto mayor, sintiéndose ajenos a la dinámica familiar, con estos adultos mayores es importante el acompañamiento durante la cuarentena ya que la presencia de todos los integrantes de la familia seguramente generará tensiones emocionales, económicas o físicas.

3) Adultos mayores que viven solos, este grupo poblacional refiere la OMS es más vulnerable, pues ellos tendrán que organizar, además de su economía, el desplazamiento para comprar sus víveres, si presentan alguna complicación de salud tendrán que buscar los mecanismos para ser atendidos, la preocupación primordial de este grupo es la ausencia de contactos significativos sociales y familiares, pudiendo generar un sentimiento interno doloroso, es importante tomar

en cuenta que el distanciamiento físico con sus seres queridos en esta cuarentena ha provocado la privación de afecto, de hijos, nietos y amigos, esto puede estimular un debilitamiento del sistema inmunológico por la falta de contacto físico con las personas que le son significativas, situación que los vuelve más vulnerables por las posibilidades de enfermar.

Con estos tres panoramas qué podemos hacer por los adultos mayores, comparto unas ideas durante esta pandemia:

- Platique con los adultos mayores sobre otras pandemias vividas a lo largo de su vida.
- Trátelos como adultos y no los infantilice pues esto genera mucho malestar.
- Dialogue con ellos entorno a las afectaciones de la pandemia en su grupo poblacional.
- Procure una alimentación saludable y de fácil masticación.
- Cuide que la comida sea balanceada.
- Propóngale realizar ejercicio físico adecuado a su condición de salud.
- Cuide que su adulto mayor descanse y duerma bien.
- No le permita el consumo de alcohol.
- Motive que vea noticias, no excederse en ello Incentive a que se comunique con otros seres queridos.
- Acompáñelo en la hora de comer.
- Evite el aislamiento social.

- Abastezca medicamentos y evite la automedicación, esto es muy común en los adultos mayores Impida actividades masivas en espacios públicos.
- Manténgase atento a su salud emocional.
- Procure que el baño sea diario.
- Motive el lavado de manos constante.
- Respete sus costumbres religiosas y políticas.
- Genere con su adulto mayor una red solidaria con otras personas, familias o grupos vulnerables.

Finalmente, reconocer que sentirse socialmente aislado, puede generar sentimientos de angustia, tristeza e incluso depresión, por lo que es importante mantenernos atentos a lo que están viviendo nuestros adultos mayores, la incertidumbre por el futuro en términos de salud, economía y relaciones sociales también es una preocupación de este grupo poblacional.