In Lak'ech
Acción Psicosocial

GUIA DE CUIDADOS EN SALUD MENTAL PARA ADULTOS MAYORES ANTE EL COVID-19

Isaac Suazo Erazo

Psicólogo, gerontólogo social y miembro de In Lak ech Acción Psicosocial/Honduras

marzo del 2020

La presente guía reúne una serie de sugerencias y formas de promover salud mental en adultos mayores en el contexto de emergencia vinculado a la pandemia del Covid-19, se encuentra dirigido a la propia población de adultos mayores, a profesionales de la salud, autoridades gubernamentales, cuidadores y familiares.

La población de personas adultas mayores de Honduras y del planeta entero ha resultado ser la más vulnerable ante el Covid-19; probablemente se deba a que padecen más enfermedades crónicas en su ciclo vital y a que su sistema inmunológico se encuentra más frágil, esto les hace más propensos a contraer una nueva infección respiratoria.

Para propósitos de la presente guía podemos segmentar a la población de adultos mayores del país en dos grupos etarios, los que se encuentran entre 60 y 80 años, y los mayores de 80 años. Las personas del primer grupo pueden ser más autónomas en el manejo de sus actividades diarias (cambiarse de ropa, peinarse el cabello, alimentarse, controlar horarios y medicamentos, aseo e higiene personal, independencia y conciencia de su entorno) que probablemente se encuentren activos laboralmente y padezcan de enfermedades crónicas controladas no incapacitantes. El segundo grupo etario es menos autónomo en sus actividades diarias, hay más personas jubiladas o viudas o con enfermedades crónicas incapacitantes, se encuentran institucionalizados o probablemente padeciendo alguna demencia en curso.

Estas particularidades tienen como consecuencia que las personas de la tercera y de la cuarta edad enfrenten las crisis de forma diferenciada de acuerdo a su edad, padecimientos, dependiendo de la forma personal de entender la realidad, de la capacidad de afrontamiento, de la contención familiar; además de la acción u omisión del mismo Estado; es decir que cada caso de un adulto mayor en medio de la pandemia del coronavirus es un caso único.

Por lo tanto, para el momento en que se origina la pandemia nuestros abuelos y abuelas se encuentran en un momento social, psíquico y emocional, distintos al del resto de la población que puede representar formas diferentes para procesar y de enfrentar las crisis, como la que nos ocupa.

En consecuencia, se conoce que una gran parte de las personas de la tercera edad en nuestro país cuenta con cuidadores (familiares o alguna otra persona en su entorno) que puede acompañarle en momentos de emergencia, pero no debemos olvidar que aún existe un segmento de esta población que no tiene apoyo, ni contención familiar que viven en situación de mayor vulnerabilidad y con nulo acceso al sistema de salud.

Ante esta realidad, el sistema de salud y protección del Estado tiene el deber ineludible de detectar a las personas mayores en situación vulnerable y trasladarlos a las instituciones (residencias de mayores) para el cuidado preventivo oportuno. Por lo tanto es el Estado a través del Poder Ejecutivo quien debe velar y asistir a la población en situación de extrema pobreza y vulnerabilidad.

Salvando lo anterior, se enumeran a continuación algunas preguntas y respuestas que generan cuidados en la salud mental de nuestros adultos mayores.

info@psicosocial.hn
psicosocial.hn
+504 87637996

¿Qué hacer para prevenir el Covid-19 en adultos mayores?

En ambos grupos etarios, el mejor manejo preventivo en contra del Covid-19 es el distanciamiento físico y procurar el menor contacto con otras personas que no sean del círculo inmediato. Sabemos que somos una sociedad que gira alrededor de nuestros abuelos, esto hace que el acercamiento entre nietos e hijos sea común, quienes tienen más probabilidades de enfrentar inmunológicamente la infección pero que también son eventuales portadores del virus; por lo que en momentos de emergencia este contacto afectivo y de cercanía puede esperar un poco, por el bien de los abuelos, promoviendo el uso de los espacios virtuales de comunicación.

Es probable que las personas entre 60 y 80 años tengan mayor actividad física, de acuerdo a su costumbre quieran salir más de casa o sientan cierto nivel de angustia bajo las circunstancias de quedarse en cuarentena; sin embargo, lo recomendable es que no tengan contacto con más personas fuera de su núcleo inmediato.

Las personas mayores de 80 años posiblemente no requieran mayor movilidad, por lo tanto es más sencillo para ellos mantenerse en casa, aunque también pueden llegar a estresarse y percibir la ansiedad o el temor de los demás, por lo que también es necesario mantenerlos ocupados, brindarles información veraz y solo la necesaria, como también ayudarles en sus medidas de bioseguridad, procurando que sus rutinas sigan siendo las que acostumbran, sin sacarlos de casa.

Por otra parte, los adultos mayores también deben seguir la recomendaciones que ha girado la OPS en cuanto a los cuidados de bioseguridad y estar informándose a través de fuentes confiables, como también estar pendiente de la aparición de síntomas físicos si han tenido contacto con personas infectadas, asimismo estar pendiente de la propia salud mental.

¿Qué significa estar pendientes de la salud mental en tiempos de Covid-19?

La salud física y salud mental están sumamente relacionadas, puede ser que un adulto mayor se encuentre muy bien de salud física, que tenga síntomas preexistentes controlados y que tome sus medicamentos de manera correcta y que tampoco padezca la infección del coronavirus; pero que presente preocupación constante o temor extremo que le provoque no dormir bien, o tener dolor de cabeza, temblores o adormecimiento de las manos, lo que las personas conocen como nerviosismo; en estos casos es posible que la salud mental se encuentre en riesgo y en consecuencia le disminuya su salud física. Por lo que es importante estar pendiente de disminuir ese riesgo o definitivamente de controlarlo por completo.

¿Cómo puede un adulto mayor controlar el estrés o el temor irracional durante la emergencia del Covid-19?

* Tenga presente que el temor a lo desconocido no lo puede evitar, pero puede decidir cuánto le puede afectar. Trate de mantener la calma pensando y analizando sobre las capacidades que poseen gracias a su vasta experiencia y sobre otras circunstancias iguales o similares que venció durante su vida, que pueden abonar en su situación actual.

* Infórmese sobre el coronavirus utilizando fuentes confiables y no se sature de información de chats grupales o proveniente de chismes.

* Infórmese sobre los síntomas provocados por el coronavirus dictados por la OPS y diferéncielos de los síntomas de sus padecimientos preexistentes. En caso de despejar sus dudas llame a las autoridades sanitarias, el número de emergencia en Honduras es el 911.

* Siga las recomendaciones que dictan diariamente las autoridades sanitarias del país, mientras que realiza actividades dentro de su casa que le permitan a su mente estar ocupada.

* Vea que el distanciamiento físico también le posibilita el tiempo para clarificar sus ideas y le brinda la oportunidad para realizar actividades físicas dentro de casa y tómelo como un chance para el relajamiento, la introspección, el retiro espiritual o para emprender nuevas actividades relegadas tantas veces por la rutina diaria.

* Recuerde que se encuentra en situación de emergencia y que es normal experimentar cierta preocupación bajo estas circunstancias, pero que solo sirva para estar concentrado y atento. Es posible que la preocupación excesiva y el miedo descontrolado no solo lleguen a inmovilizarles, sino también puede llegar a bajar las defensas de su organismo.
* Si está sufriendo un episodio de "nerviosismo" controle su respiración inhalando y exhalando el aire de manera pausada, trate de clarificar sus ideas y piense en sus capacidades, concéntrese en algo que le agrade y practique el autocontrol.

* Es el momento de reinventar rutinas, crear nuevos proyectos, acercarse más a los seres queridos, tejer lazos de hermandad, de solidaridad y por qué no de apoyo virtual; pero también para hacer análisis de sí mismo y reforzar o cambiar todo lo que se quiera modificar como una persona en crecimiento.

¿Qué debe hacer el núcleo familiar inmediato al adulto mayor durante la emergencia de Covid-19?

Deben realizar todas la actividades que les implique salir de sus viviendas, como ser: obtención de alimentos y medicamentos, acompañamiento en transacciones bancarias procurando las medidas de bioseguridad y evitar que otros familiares tengan contacto con sus seres queridos. Deben fomentar la realización de otras actividades dentro del hogar, como cocinar, leer, escribir, sembrar plantas, limpiar, navegar en el internet, pintar o descubrir nuevos pasatiempos y nuevos oficios. Redistribuir las funciones dentro del hogar y procurar que los adultos mayores siempre puedan realizar las actividades propias y ejecuten otras nuevas:

TAREAS RECOMENDADAS

- Practiquen yoga y meditación en el patio de su casa.

- Cocinen en parejas o en familia, dividan los platillos a cocinar y planifiquen un menú semanal, coman juntos, conversen y escuchen de manera genuina.

- Reúnanse en el patio de su casa, tratando de traer recuerdos familiares agradables, que les brinde información sobre el pasado familiar y que sirva también para circular información veraz sobre la emergencia.

- Hagan el aseo diario, procurando intercambiarse las tareas de limpieza.

-Contacten telefónicamente y por redes sociales a otros familiares y otros seres queridos.

-Practiquen la jardinería y la siembra de plantas como hortalizas y verduras para el consumo familiar.
-Ejerciten la memoria, la atención, la concentración y la competitividad con juegos de mesa, como el domino, el damero, ajedrez, los rompecabezas, cartas, bingo, etc.

-Aprendan nuevas prácticas para hacerlas en parejas o en grupos, como bordar, costurar, crear música o aprender a tocar un instrumento.

-Escuchen música, canten en karaoke, bailen o dancen, vean programas de interés para la familia.

-Naveguen en el internet para buscar información a conveniencia sin caer en la saturación de información.

¿Qué hacer si después del análisis usted, adulto mayor, resulta positivo por Covid-19?

- Procure la calma, piense que usted es capaz de tranquilarse ante las peores circunstancias y que esto no es parte de las peores cosas que usted ha enfrentado. Mantenga el enfoque y la concentración, siga las recomendaciones de bioseguridad como parte importante del manejo de sus síntomas.
- Permanezca en un dormitorio de su domicilio, con ventilación y preferiblemente con baño incluido, al que solo tenga acceso usted y procure mantenerse en el sitio, guardando las medidas de higiene y siguiendo el tratamiento farmacológico recomendado por el médico tratante. Trate de contar con acceso a un teléfono celular con datos móviles o llamadas. Y mantener contacto con sus cuidadores.
- En caso de que sea imprescindible ir a otro sitio de su residencia, cúbrase la boca y nariz con una mascarilla, lávese las manos frecuentemente con jabón y agua y vuelva de inmediato a su sitio de autoaislamiento.
- Sus familiares cercanos tendrán que cumplir también las medidas de bioseguridad, limpiando la residencia constantemente, aislando y depositando sus desechos sólidos como pañuelos y mascarillas en bolsas separadas, lavando sus utensilios de comida como vajillas y vasos. Todas sus toallas y ropa deben ser de su uso exclusivo.
- Mantenga comunicación permanente con sus familiares inmediatos y platíqueles constantemente sobre sus síntomas físicos y situación emocional. También recibirá llamadas de monitoreo por parte del servicio de salud, cuénteles concretamente como se siente.
- Dedique tiempo para usted: descanse, aliméntese, hidrátese, déjese ayudar, pero también defina qué cosas puede o quiere hacer por sí mismo y comuníquelas a sus cuidadores.
- Si llega a presentar angustia, nerviosismo, temblores en su cuerpo o siente que se le aprieta el pecho o tiene miedo y no sabe porque razón, probablemente esté pasando por un episodio de ansiedad; ante esto guarde la calma y enfoque su mente en pensamientos que le ayudarán a dejar a un lado la preocupación y el temor, trate de pensar en los momentos en que salió de las crisis más difíciles de su vida y recuerde como se sintió al resolverlos, con esto se calmará y se dará cuenta de sus capacidades para afrontar las adversidades.

Como un ejercicio, trate de escribir o grabar una especie de bitácora de sus síntomas o plasme un diario de su experiencia personal, que les sirva a las personas que a futuro pasen por lo mismo que usted pasó.

- Recuerde seguir todas las recomendaciones dictadas diariamente por las autoridades sanitarias.
- Recuerde que una gran parte de la población general tiene una evolución positiva, antes que entrar en un proceso grave, posiblemente sus síntomas van a disminuir y desaparecer en las próximas dos semanas. Mantenga la calma y procure que su permanencia en el lugar sea productiva y beneficiosa para usted y su familia.
- Tenga presente que los seres humanos somos sobrevivientes en todo sentido, a lo largo de los siglos hemos desarrollado fortalezas físicas y mentales para adaptarnos a los cambios y vivir en comunidad, también hemos desarrollado la solidaridad y sobre todo la capacidad de amar y mantener la esperanza; es igual a lo que usted ha vivido durante toda su vida, así que no hay nada que no pueda enfrentar.

¿Qué hacer si su papá, mamá, abuelo o abuela es positivo por Covid-19?

- Mantenga la calma y siga las instrucciones del médico tratante, procure que permanezca en un lugar distinto al del resto de la familia, puede ser un dormitorio de su residencia, de manera digna y controlada.
- Siga las recomendaciones sobre la bioseguridad dictadas por la OPS.
- Es probable que sienta miedo por lo que vendrá, sin embargo, no permita que el temor le paralice, tendrá la oportunidad de aprender y realizar acciones para el beneficio de su familia.
- No genere pánico al resto de la familia, bríndeles información veraz y no saturada, socialice las reglas y los horarios del aislamiento físico que le dictará el médico tratante.
- Piense o dígase a sí mismo constantemente que mamá, papá, abuelo o abuela se encuentra en un proceso de recuperación.
- Planee sus actividades diarias y piense que las circunstancias actuales no durarán una eternidad, que usted se habituará a las nuevas actividades y a las nuevas funciones, como lo ha hecho siempre.
- Es probable también que usted experimente sentimientos de tristeza y desesperanza por la salud de su ser querido, permítase expresarlo con alguien más (mediador), dese la oportunidad de llorar, de hablar y de escuchar. Se sentirá mejor para activar nuevas acciones.
- Tenga presente que su familiar también sienta miedo y tristeza, procure pensar o sentir por lo que está pasando, le ayudará a ver las cosas desde otra perspectiva.
- Procure ayudar solo en lo necesario, él o ella podrá ir descubriendo que cosas y que actividades puede realizar por sí mismo, tenga confianza en preguntarlo.
- De ser solicitado brinde apoyo inmediato sobre los requerimientos que le realice, obtenga los medicamentos prescritos y vigile su administración; pero también respete los espacios y la individualidad, ella o él también necesitará tiempo para procesar el contagio o los síntomas por sí mismo.
- Procure los cuidados básicos para la higiene del adulto mayor, de la residencia y del sitio de aislamiento.
- A pesar de sentir enojo no caiga en la discriminación, el prejuicio, ni en el abandono; todo estas serían formas de maltrato contra una de las personas que más quiere, quien no tiene culpa de haber contraído una infección por coronavirus y tampoco es culpable de que usted pueda contraerla.
- Escuche atentamente todo lo que su familiar le quiera comentar, las personas con síntomas de coronavirus requieren atención, acción real y ayuda genuina.
- Manténgase informado sobre los avances de la ciencia en el tratamiento de la pandemia, aléjese de la información saturada y exagerada en los medios de comunicación. Haga uso de redes sociales con moderación y procure fomentar redes sociales reales en su comunidad sin salir de su casa hasta que se lo indiquen.
- Procure dedicar tiempo para usted mismo, descanse, aliméntese, haga ejercicio, realice otras actividades dentro de casa, genere redes comunitarias de apoyo y de información y si es posible delegue responsabilidades sobre el cuidado de su madre, padre, abuelito o abuelita.
- Pronto todo lo que está pasando su ser querido, su familia y usted será una experiencia más que los habrá enriquecido y los habrá hecho crecer. Cuando salgan de todo cuente a otras familias su experiencia, replique información y brinde consejería de cómo sobrellevaron la circunstancias del COVID-19.

EDICIÓN MARZO 2020
HONDURAS, CA
In Lak'ech Acción Psicosocial

In Lak'ech Acción Psicosocial

Referencias de sitios web:
https://www.paho.org/
https://www.paho.org/hq/