

La salud mental de los adultos mayores en tiempos de COVID-19

Psicología, 19/10/2020



“El aislamiento y la soledad de las personas mayores son fenómenos muy frecuentes que dañan su salud física y mental.”

La pandemia

actual trajo consigo distintas medidas de protección entre ellas; distanciamiento físico, aislamiento social y cuarentena. Hay algo que debemos rescatar acá y es que hablar de distanciamiento físico no equivale a aislamiento social.

Las personas mayores (60-100+ años) sufren más repercusiones que se atribuyen al aislamiento y soledad, aunque estos ya estaban antes de la pandemia, durante y después de esta misma seguirán, dando así una gran probabilidad de que las personas mayores vivan solas y usen menos las tecnologías de la información y comunicación (TICS).

Debemos recordar la importancia de la interacción y sobre todo participación social como un factor realmente protector de la salud mental de las personas mayores. Otro punto importante es que el aislamiento social y la soledad de las personas mayores es un problema de salud puramente exacerbado, es decir, es algo que realmente ha estado frente a nuestros ojos desde antes, que las personas mayores que viven junto con otros miembros de la familia en la misma casa, si tienen una interacción social, pero sienten un gran sentimiento de soledad.

Una de las soluciones propuestas son las redes de apoyo social donde acá se les toma en cuenta, participan y se sienten reconocidas, amadas y apreciadas. Su entorno también juega un papel importante, es decir las personas con las que siente apoyo, familia, parientes, amistades, etc.

Pero definamos la diferencia entre aislamiento social y soledad. El aislamiento social es una persona mayor que vive sola, por ejemplo, sin nadie más en su casa más que ella; análogamente la soledad quiere decir que, aunque la persona mayor viva en un núcleo familiar se siente sola, cuando sus hijos, nietos, etc. no le prestan atención ya sea por estar en el teléfono o alguna otra causa diferente.

Cuando estemos en situaciones normales o en crisis hay que tener dos propósitos centrales para poder proteger los factores psíquicos de las personas mayores:

Luchar contra el aislamiento social y la soledad
Desarrollar condiciones que favorezcan el mantenimiento o creación de interacciones sociales

Luchar contra el aislamiento social y la soledad
Desarrollar condiciones que favorezcan el mantenimiento o creación de interacciones sociales

Como una mujer que ahondó sobre el tema expuesto y nieta de adultos mayores a veces es cierto que no valoramos el tiempo que pasamos con nuestros abuelos y pensamos que el simple hecho de estar ahí los reconforta (en ocasiones sí) pero esto va más allá, porque no sabemos qué gran soledad están sintiendo aun cuando nosotros estemos a un lado de ellos.

Lidia Mercedes Canel Barrionuevo - Colaboradora de Soconusco Joven