

TITULO: EFECTOS COLATERALES DEL CONFINAMIENTO EN PERSONAS MAYORES CON ALZHEIMER

TITLE: SIDE EFFECTS OF CONFINEMENT IN OLDER PEOPLE WITH ALZHEIMER'S

AUTORAS:

Profesor auxiliar, Dehymelin Romero Fonte, Ms.c. ORCID-0000-0003-0184-6107.

Profesor instructor, Lic. Elizabeth Triana Romero. ORCID-0000-0003-4052-2412.

RESUMEN:

Los sentimientos y expectativas que genera la COVID-19 en personas mayores con Alzheimer durante la pandemia genera incertidumbre, miedo y angustia, pero también emerge un sentimiento de responsabilidad y cuidado para las familias, lo que destaca estados de estrés para como una valoración de la interdependencia social. Los resultados arribados señalan que el impacto en la salud mental es desigual según la edad y los problemas de salud mental percibida en el hogar. El estudio de las dimensiones emocionales y vinculares a las personas resultan aspectos centrales para afrontar la agravación de la enfermedad de Alzheimer ante la pandemia de la COVID-19. Es recomendable que estas dimensiones, así como y su impacto subjetivo y social se estudien entre los diversos grupos poblacionales, para poder afrontar las consecuencias del confinamiento COVID-19 tanto en ese grupo vulnerable como para la familia.

ABSTRACT:

The feelings and expectations generated by COVID-19 in older people with Alzheimer's disease during the pandemic generates uncertainty, fear and anguish, but a feeling of responsibility and care for families also emerges, which highlights states of stress as an assessment of the social interdependence. The results obtained indicate that the impact on mental health is unequal according to age and perceived mental health problems in the home. The study of the emotional and bonding dimensions of people are central aspects to face the worsening of Alzheimer's disease in the face of the COVID-19 pandemic. It is recommended that these dimensions, as well as their subjective and social impact, be studied among the various population groups, in order to be able to

face the consequences of COVID-19 confinement both in that vulnerable group and for the family

PALABRAS CLAVES: covid-19, confinamiento, personas mayores, Alzheimer y envejecimiento activo.

KEY WORDS: covid-19, confinement, the elderly, Alzheimer's and active aging.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un tema de importancia creciente a nivel mundial y de múltiples aristas. Es un fenómeno que impone grandes retos el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece y los que están a su alrededor requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia psíquica y social. En Cuba está teniendo lugar un acelerado proceso de envejecimiento demográfico poblacional, con mayor ritmo de aumento en los venideros años, el cual incide en los más diversos ámbitos de la sociedad.

Actualmente la prolongación de la vida de los cubanos en las personas de 75 años es de 10,20 años, y para los que arriban a 80 años es de 7,6 años. Según estudios, para el 2025 se espera que cada cuatro cubanos tengan 60 años y habrá 156 personas mayores por cada 100 niños. Es destacable la esperanza de vida geriátrica de los hombres cubanos, la cual llega a los 19,5 años, frente a 21,1 años para las mujeres. Otro indicador que demuestra la rapidez del crecimiento longevo, es el rango de supervivencia de su población, hoy ya más del 75,0% de los cubanos sobreviven a los 60 años y en los próximos 10 años lo hará el 87,0% (Quiala, Ferrer y Carracedo, 2020).

China, notifica a la Organización Mundial de la Salud (OMS), por primera vez la existencia de un nuevo virus de la familia Coronaviridae identificado posteriormente como SARS-CoV-2, el cuadro clínico asociado a este virus se ha denominado COVID-19. El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial, extendiéndose aceleradamente a los cinco continentes con consecuencias dramáticas en la vida de las personas. Cuba no ha sido la excepción. Por ser la COVID-19 una enfermedad viral

nueva, representa en el presente siglo un problema de salud sin precedentes por su alta transmisibilidad y letalidad, incluidas las personas que viven con demencia, sus familias y los cuidadores.

El deterioro cognitivo es un problema importante de salud asociado a la edad. La demencia y entre sus causas más frecuente, la enfermedad de Alzheimer, constituyen el mayor reto para la salud y los cuidados de las personas mayores en el siglo XXI. En esta situación, el tema del cuidado de las personas mayores que viven con demencia viene a ser un referente importante en un momento crucial para quienes han perdido la capacidad de entender la pandemia y sus consecuencias en lo cotidianidad, así como para sus cuidadores.

En Cuba padecen demencia una cantidad considerable de personas de 65 años y más, es decir 170 000 personas fundamentalmente enfermedad de Alzheimer y la mayoría de ellas vive en sus casas con familiares, constituyendo una contribuyente de dependencia, necesidades de cuidado, sobrecarga económica y estrés psicológico en el cuidador. La prevalencia y la incidencia de la demencia en Cuba anuncian la necesidad que existe de intervenir en el deterioro cognitivo por la enfermedad de Alzheimer, por lo que el objetivo de este trabajo es identificar estados afectivos emocionales y agravamiento en los procesos cognitivos por las secuelas de la COVID-19 en las personas mayores con la enfermedad de Alzheimer para ofrecer recomendaciones psicoafectivas a las familias.

Para este estudio se realizó un estudio descriptivo, transversal, entre septiembre y noviembre de 2020. Se empleó una metodología que incluyó una entrevista semiestructurada individual a las personas mayores y a las familias, el Test 7 Minutos, lista de palabras de Wechsler, lista de olvidos y el test no paramétrico U de Mann Whitney. La muestra se constituyó por 16 sujetos, 9 femeninos y 7 masculinos de 66 a 74 años como edad media, que conviven con sus familias.

Los resultados obtenidos mostraron secuelas en el agravamiento de los procesos cognoscitivos y la esfera afectiva en las personas con Alzheimer. Las familias presentaron una situación de desconcierto, sobrecargadas, atrapadas y excluidas. El

56,25% pertenecían al sexo femenino; y al sexo masculino el 43,75%, comprendido en la edad media de 66 a 74 años; el 100% de las personas mayores vivían acompañados con sus familiares. El 87,5 % presentaban patologías consideradas de riesgo para la COVID-19. Predominó un nivel de irritabilidad normal, tanto externa (25,0%) como interna 75,0%; un nivel leve de ansiedad 18,75%; y un nivel leve de depresión 81,25 %. En las familias 87,5% mostró alteración en los niveles de estrés. Síntomas de sobrecarga 93,75% y el 100% se sintieron atrapadas y excluidas.

DESARROLLO

América Latina y el Caribe tiene alrededor de 654 millones de habitantes, un poco más de la mitad de los cuales son mujeres. El 24% de esta población tiene menos de 15 años y las personas mayores, representan el 13%. Para 2050 se proyecta que las personas mayores representarán casi el 25% de la población, mientras que los menores de 15 años disminuirán al 17%. Se estima que el número de personas de 60 años y más superará por primera vez al de menores de 15 años alrededor de 2038, según las Naciones Unidas, en el año 2019.

Cuba es un país con alto índice de envejecimiento poblacional. Se conoce de los numerosos esfuerzos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que se llevan a cabo fundamentalmente en lo que a salud y seguridad social se refiere. También se sabe que para envejecer de forma plena y con bienestar psicológico hay que trabajar mucho en el campo de la educación y en la formación para un desmontaje de prejuicios que aun estigmatizan este período de desarrollo humano.

La crisis sanitaria y económica ha exacerbado la vulnerabilidad de la región de las Américas y el Caribe, que ya se caracterizaba por una profunda desigualdad, los altos niveles de pobreza y la debilidad de los sistemas de salud y protección social. Además, ha puesto aún más en evidencia las desigualdades socioeconómicas y de acceso a los servicios de salud y seguridad social, en particular entre las personas mayores.

La COVID-19, causada por el SARS-CoV-2, es una enfermedad respiratoria y la exposición ocurre en aproximadamente dentro de 1,83 m de distancia. Esta es la razón por la que el aislamiento social es una de las medidas preventivas más importante para

evitar el contagio. Cuba, como parte del Plan Nacional de Prevención y Control del nuevo coronavirus, adoptó medidas de forma inmediata para reforzar la protección y el cuidado en las personas mayores, una de ellas es el aislamiento social. Asumir el nuevo escenario es un ejercicio verdaderamente complejo para la mayor parte de las personas mayores, quienes han tenido que acostumbrarse de manera urgente e inesperada, a este aislamiento.

Las consecuencias que ha impuesto la COVID-19 en la vida cotidiana, en el estado emocional, en las dinámicas del entorno familiar y en las relaciones sociales de las personas mayores, han sido vislumbradas en múltiples ocasiones. Para aquellas personas que transitan por la vejez, donde los procesos de socialización constituyen un factor esencial en el desarrollo cognitivo y la esfera afectiva, el aislamiento ha tenido una connotación visible. Sus efectos han develado el amplio diapasón que supone los procesos de envejecimiento desde el punto de vista individual, los variados recursos y las fortalezas que se apropian la población mayor.

Las demencias se presentan fundamentalmente en edades avanzadas de la vida, aunque muchas veces la de Alzheimer puede aparecer en personas que aún no han rebasado los 55 años de edad, lo que representa una pérdida temprana de la capacidad de trabajo, por la adquisición de una discapacidad cognitiva y afectivo-volitiva irreversible que limita la vida útil del hombre con su repercusión en el bienestar socio-afectivo y económico de la familia y la comunidad.

La sintomatología de la enfermedad de Alzheimer engloba 2 tipos de manifestaciones: las relacionadas con la esfera cognoscitiva y las relacionadas con la esfera conductual. Los síntomas relacionados con la primera incluyen el deterioro progresivo de la concentración, la memoria reciente y remota, la orientación, la praxis (imposibilidad de ejecutar acciones a pesar de funciones motrices y sensoriales intactas), la función del lenguaje, la ejecución psicomotora y los cambios específicos en las actividades de la vida diaria (manejar finanzas, cocinar, aseo personal, vestuario, alimentación, deambulaci3n y control esfinteriano).

Debido al propio deterioro cognitivo las personas con la enfermedad de Alzheimer tienen mayor riesgo de exposición a la COVID-19. Las dificultades de la memoria hacen difícil comprender y seguir las orientaciones que reciben. Pueden tener dificultades para entender instrucciones acerca del distanciamiento social (permanecer a dos metros de distancia de otros), o el lavado de las manos y otras medidas de higiene, restricciones para salir fuera de la casa o las razones para utilizar un nasobuco y en general de las precauciones recomendadas para prevenir la enfermedad.

Los estados psicológicos en las personas mayores pueden ir desde síntomas aislados hasta el desarrollo de trastornos afectivos como niveles leves de depresión, ansiedad, sentimientos de miedo, incertidumbre y angustia, propios de una disolución en la cotidianidad y marcada alteración en los niveles de estrés. Esta situación puede acarrear nuevos problemas, desde el ámbito social para este grupo poblacional: dificultad para la obtención de alimentos y medicamentos; disminución de las opciones de entretenimiento y pérdida de la imagen de grupo portador.

Desde la óptica psicológica, se pueden experimentar una amplia variedad de alteraciones, tales como sentimientos de soledad y depresión, que representan el punto más alto para la aparición de trastornos psicoafectivos más graves. La reducción de la estimulación cognitiva, que viene de la socialización y la interacción con el mundo en general, puede empeorar los síntomas afectivos, cognitivos y conductuales de la demencia. Un largo encierro puede llegar a provocar desorientación e incluso delirio. (Ugalde y Jiménez, 2020)

Dentro de los aspectos que constituyen un reto para la etapa posterior a la COVID-19, se encuentra la necesidad de trabajar con todos los estereotipos, incluido el concepto de vulnerabilidad generalizado, que determina que no se tenga en cuenta la autonomía de las personas mayores y se les impongan restricciones exageradas. También hay que ocuparse de recuperar las actividades en las cuales las personas mayores participan y que en muchos casos se han visto debilitadas.

Es bien conocido, que el aislamiento social en las personas mayores constituye una seria preocupación para los sistemas de salud, debido al riesgo de incremento de eventos cardiovasculares, autoinmunes, neurocognitivos y para la salud mental.

Si bien esto es cierto, el aislamiento social, y el hecho de que las familias, en ocasiones extensas estén conviviendo juntas puede ser útil para que estos comprendan la carga que recae en los cuidadores de personas mayores dependientes, muchos de los cuales son personas con demencia y que estos reciban un mayor apoyo.

Las personas mayores con Alzheimer precisen de la asistencia y cuidado de sus familiares. El apoyo y la solidaridad resultan cruciales para este grupo social. Ante la COVID-19, la intervención psicológica que se brinde debe ser especializada, suficientemente dinámica y flexible. Debe adaptarse con facilidad a las diferentes fases de la pandemia y estar orientada a calmar las ansiedades y los temores lógicos en las personas mayores.

Es casi seguro que ocurra un cambio de roles y emociones. Es natural sentirse enojado, frustrado, exhausto, solo o triste. El estrés del cuidador, el estrés emocional y físico del cuidado, es común. Los cuidadores que experimentan estrés pueden ser vulnerables a cambios en su propia salud. Las familias que cuidan a personas mayores con Alzheimer tienen más probabilidades de presentar síntomas de depresión o de ansiedad y es posible los trastornos del sueño lo que aumenta el riesgo de tener problemas de salud.

Dentro de los aspectos que constituyen un reto para la etapa posterior a la COVID-19, se encuentra la necesidad de recomendar a las familias:

- tener en cuenta la autonomía de las personas mayores sin imponerles restricciones exageradas,
- ayudar en la apertura emocional para que la persona mayor tenga acceso consciente de sus emociones, a las familias mejores condiciones,
- ocuparse de recuperar las actividades en las cuales las personas mayores participan y que en muchos casos se han visto debilitadas.

- estimular las habilidades funcionales que permitan el bienestar en las personas mayores,
- moviliza recursos utilizados en otras situaciones que le funcionaron,
- prestar atención a las emociones generales y ponerle nombre a las emociones,
- hacer corresponder la emoción con la situación desencadenante,
- ayudar a modular las respuestas emocionales a través de la activación de diferentes estrategias emocionales cognitivas o conductuales,
- desarrollar la capacidad de resiliencia y positividad que determinan su adaptación a las circunstancias y situaciones de riesgo, y les permite afrontar tales situaciones con mayor,
- ayudar a aceptar la situación actual, el confinamiento puede evitar enfermarse, adaptarse a no relacionarse con amigos y familiares, situación transitoria hasta la otra normalidad,
- ayudar a listar sus fortalezas ante los problemas,
- reforzar hábitos de cuidado relacionado con el sueño, la alimentación y la actividad física,
- planificar el día sustituyendo la rutinas con la planificación de actividades para las nuevas circunstancias,
- mantenerse informado con la situación pero sin sobre exponerse ni saturarse y mantenerse escéptico a los medios sancionalistas.

Qué no se debe hacer:

- discutir y dar órdenes,
- decirle qué es lo que no puede en positivo ,
- utilizar un tono paternalista o infantilizado,
- hacer preguntas directas que necesiten buen razonamiento para responderlas.

Evitar el síndrome del cuidador:

- cuidar de uno mismos y de la salud,
- asegúrese de descansar, y garantice un buen sueño nocturno,
- realice ejercicios físicos,
- recuerde alimentarse e hidratarse tan bien como a la persona mayor que cuida,

- es importante mantenerse en contacto telefónico con amigos y familiares para el relajamiento,
- establezca periodos de tiempo para la relajación,
- planifique con anterioridad y hable con familiares y vecinos sobre cualquier ayuda que necesite.

En resumen la importancia de considerar los efectos del confinamiento especialmente en las personas mayores con Alzheimer frente a la pandemia en la dimensión afectiva y cognitiva. Así mismo, resaltan la necesidad de recomendar a las familias desarrollar fortalezas que los pongan en condiciones de resiliencia para disminuir la incertidumbre, así mejorar la salud psicoactiva de estas personas y sus familias, considerando las condiciones de aislamiento social para evitar el contagio con la enfermedad de la COVID-19. Por otro lado, la empatía entendida como consecuencias positivas de la COVID-19, podrían ser valores que contribuyen a la aceptación y al cumplimiento de medidas de prevención, reduciendo probablemente el impacto en la salud mental. Así, estos resultados podrían contribuir al diseño de medidas para afrontar la pandemia de la COVID-19 y sus consecuencias en atendiendo al cuidado de la salud de la población desde una perspectiva integral.

CONCLUSIONES

- Las consecuencias que ha impuesto la COVID-19 para las personas que transitan por la vejez constituyen un factor esencial en el desarrollo cognitivo y la esfera afectiva, y el aislamiento tiene una connotación visible.
- La estimulación de las pautas generales de comportamiento indicadas con objeto de mejorar la convivencia siempre han de estar en función de los déficits cognitivos que presente la persona enferma de Alzheimer bajo las circunstancias de confinamiento.
- El aislamiento social, como medida para evitar el contagio, ha repercutido en la salud mental de las personas mayores solas, con marcada alteración en los niveles de estrés.
- Los efectos de la Covid-19 han develado el amplio diapasón que supone para las demencias los variados recursos y las fortalezas que detenta la población mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Quijala Batista Z, Ferrer Banderas, E.L. y Carracedo Ruiz, M. Alternativa Didáctica la nieve de los años. Congreso Universidad, 2020. Cuba. p.1.

BIBLIOGRAFÍA

Chávez-Negrín L. El envejecimiento demográfico y sus impactos: Un proceso de significación estratégica para la sociedad cubana. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba . 2018 [acceso: 14/08/2020]; 7(3): [aprox. 16 p.]. Disponible en: <https://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/353>

Juan de J. Llibre-Rodríguez, Adolfo Valhuerdi, Ana M. López, Lisseth Noriega, et al. Cuba's Aging and Alzheimer Longitudinal Study. MEDICC Review, Jan 2017, Vol 19, No 1.

Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/action_plan_2017_2025/en/, consultado el 3 de febrero del 2020).

Sánchez Reyes, Bárbara. Propuesta para la potenciación integral de salud para adultos mayores con deterioro cognitivo y posible demencia. Trabajo en opción al grado de Máster en Psicología Médica, 2008, Santa Clara, p. 27.

Steinman MA, Perry L, Perissinotto CM . Meeting the Care Needs of Older Adults Isolated at Home During the COVID-19 Pandemic . JAMA Internal Medicine. 2020[acceso: 20/08/2020];180(6):819-20. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2764748>.

Ugalde Pérez M, Jiménez Landín Y. Salud mental y adultos mayores en tiempos de COVID-19. La Habana: Sociedad Cubana de psicología de la Salud; 2020 [actualizada 1/06/2020; acceso: 14/08/2020]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/salud-mental-y-adultos-mayores-en-tiempos-de-covid-19/>