

Tiempos de la covid-19 en los adultos mayores.

Times of the covid-19 in the older people.

Autores: Lic. Yinet Almaguer Acuña

Lic. Leydis James Bandera

Lic. Irisbel Rodríguez Rivero

Correo: yalmaguera@uij.edu.cu

ljamesb@uij.edu.cu

irodriguezr@uij.edu.cu

Rango académico: Profesoras asistente.

País: Cuba

Resumen

Ante la situación sanitaria que enfrenta el mundo y Cuba, por la presencia de la pandemia Covid-19, se reunió un equipo multidisciplinario en la comunidad de Mella Pino Alto para comenzar a ofrecer ayuda psicológica a la población de adultos mayores, utilizando como vías las consultas telefónicas, pancartas, murales, círculos de interés, en dependencia de las demandas de la población atendida en cuestión. El trabajo presenta acciones de la estrategia elaborada del proyecto el envejecimiento activo una aproximación generacional desde la demografía para el desarrollo local y para atender adultos mayores considerada una población vulnerable. Presenta aspectos organizativos y funcionales del trabajo en grupo y otras vías de indagación acerca de su bienestar, así como algunas reflexiones para entrar en la nueva normalidad.

Palabras clave: Covid-19; adultos mayores.

Abstract

In front of the sanitary situation that you confront the world and Cuba, for the new coronavirus's presence, is reunio a team multidisciplinario in the Community of mella pine high for Start an offer help psychological a the población of adults older, using as vías the consults telefonicas, pancartas, murals, circle of interes, in dependency of the demands of the población attended in question. The work present actions of the strategy elaborate of the project aging active an approximation generational from the demography for the development local and for meet adults older considered a población vulnerable. Present the organizational and functional aspects of the work in group and other vías of indignation about its wellness, like this some relaxions for enter the new normality.

Keywords: Covid- 19, to adult older people

Introducción

Hoy, las agendas nacionales e internacionales están enfocadas hacia el SARS-CoV-2 el nuevo coronavirus, agente causal de la COVID-19 que se ha extendido con rapidez, alcanzando hasta el día de hoy a 185 países en el mundo, considerado como una Pandemia sin precedente en la historia de la humanidad.

Dentro de las medidas sanitarias orientadas a nivel nacional han estado: la higiene frecuente de manos, uso del nasobuco, no salir de casa y el distanciamiento físico. Es conocido, además, que el segmento poblacional con elevada vulnerabilidad, son las personas de 60 años y más, porque son las que con más frecuencia padecen de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), y de contagiarse con la infección respiratoria, pudieran tener un desenlace fatal. Además, con el riesgo de sufrimiento psicológico significativo y con posibles secuelas, no conocidas aún.

La Psicología como ciencia, tiene la función de predecir y estudiar las posibles afectaciones de las personas en el plano conductual, debidas a los cambios significativos en la forma de vida y reducir su impacto emocional mediante la orientación hacia diferentes ámbitos y la promoción de conductas adaptativas.

Ante la emergencia de los primeros casos de enfermos en Cuba, y a partir de las medidas decretadas de aislamiento, un equipo multidisciplinario en la comunidad de Mella Pino Alto se reúne para brindar ayuda psicológica a la población de adultos mayores a través de charlas educativas durante la Pandemia de la COVID-19 y en diversas temáticas percibidas como áreas de demanda de la población en las técnicas aplicadas.

Estando Cuba, a punto de entrar en lo que se ha denominado la nueva normalidad y dada la experiencia de trabajo con personas de la tercera edad, que en su gran mayoría disfrutaban de vivir un envejecimiento activo, se realizan algunas reflexiones que pudieran ser consideradas como premisas para disfrutar de una nueva etapa.

La presente contribución pretende ofrecer nuestra experiencia de trabajo de acompañamiento a nuestros adultos mayores desde lo comunitario y cumplir nuestra vocación de servicio ante el posible sufrimiento de esta población sensible, inteligente, y considerada por muchos como la historia viva de los pueblos.

Desarrollo

Se inicia el trabajo en el grupo multidisciplinario el día 19 de marzo del presente año, teniendo, como única experiencia la enfermera de la comunidad por haber asistido días antes a preparaciones por el MINSAP sobre la influencia que trae consigo la COVID- 19 en los adultos mayores.

El objetivo de este fue brindar ayuda psicológica vinculado con las problemáticas que pudieran surgir a nivel subjetivo en los adultos mayores dada la situación de la Pandemia por la Covid-19.

Los integrantes coordinadores organizan y orientan el encuentro a través de la vía telefónica y como se refiere anteriormente, se realiza el primer encuentro el día 19 de marzo, trabajando cada viernes comenzando a las 9.00am y extendiéndose hasta las 10.30 am, quedando abierto, para recibir información de aquellos que no pudieran estar en ese límite de tiempo. El grupo estuvo compuesto por 18 miembros, siendo la edad promedio de 73 años entre el grupo de mayores. Se redactan e incluyen las normas del grupo de trabajo, que fueron revisadas por todos

sus miembros y se cierra el día 28 de mayo realizando 5 encuentros, al final de cada sesión de trabajo, una de las participantes, hizo una relatoría que circuló a los docentes participantes.

Aspectos funcionales sobre las charlas educativas a los adultos mayores ante Covid- 19”.

El primer encuentro se dedicó a explorar el estado psicológico de los participantes, a construir la idea real, de la posibilidad que teníamos todos de consultar cualquier preocupación o conflicto emocional en el orden personal o familiar que tuvieran, los posibles impactos del distanciamiento social, etc. El grupo contó con maestros, 1 logopeda, 1 médico de familia, 1 enfermera 1 psicopedagoga además se invitaron a maestros de la especialidad Educación Especial. Para sorpresa nuestra, los cursillistas mayores decidieron traer en cada encuentro temas relacionados con temáticas que se propusieran por el grupo.

Las Personas Mayores de la comunidad comenzaron desde el primer encuentro a proponer un tema determinado para ser analizado en el próximo encuentro, a lo que nos sumamos también los docentes. Es así, que fueron tratados y debatidos, por orden de propuestas, los siguientes temas:

- La Motivación, el empleo del humor en tiempos difíciles y sus beneficios para la salud. Diferencias entre humor y chiste.
- Comportamiento y manejo de la adolescencia y el adulto mayor frente a Covid-19.
- Estamos constatando un panorama complejo, tanto Regional como Mundial a consecuencia de la Pandemia y del confinamiento. En lo individual: ¿Qué estrategias estamos utilizando para estar en casa? ¿Qué resultados nos ha dado? En lo social: ¿Qué diferencias fundamentales consideramos, se han dado con respecto a la Gestión de la Pandemia en Cuba y en otros países de la Región?
- Las nuevas tecnologías en la Tercera Edad frente a la Pandemia. Utilidad y aspectos negativos.
- A qué actividades nos dedicaremos en la Etapa de Recuperación de la Covid-19 (la llamada, Nueva Normalidad).

Un lector sagaz, identifica que, aunque no hay consultas dirigidas a tratar ansiedad, la angustia, los miedos o cualquier otro contenido psicopatológico, los temas sugeridos por los miembros del grupo, si tienen que ver con posibles ayudas en este momento o pudieran convertirse en soportes psicológicos ante una situación tan compleja como la que hemos estado viviendo y que aún hoy, viven seres humanos en muchos países del mundo.

En breves palabras, pudiéramos calificar de muy productivas las jornadas dedicadas al debate, donde quedó demostrado, el nivel de preparación de todos los miembros del grupo, la satisfacción por estar cada viernes reunido en el horario de la mañana, la necesidad significativa de comunicación y el placer por utilizar los recursos con que contamos. Y como ellos mismos han referido, seguir aprendiendo y que la educación a lo largo de la vida constituye un derecho ciudadano, pues ha de ser patrimonio de todas las edades ([Orosa, 2020](#)).

El hecho de que este grupo de personas mayores, a diferencia de otros, prefirió debatir temas y no referir estados subjetivos desfavorables, bajo la existencia de una Pandemia de tal magnitud, necesita de una fundamentación clara y precisa, que verá la luz, cuando se apliquen los instrumentos ya confeccionados por los integrantes del proyecto el envejecimiento activo una aproximación generacional desde la demografía para el desarrollo local de la carrera de Psicología- Pedagogía.

No obstante, es sabido que los estados subjetivos de los adultos mayores y sus reacciones en el plano conductual pueden ser muy diversos y están condicionados por la tenencia de recursos personológicos, familiares, sociales, por las fortalezas psicológicas que han adquirido a lo largo de la vida e incluso por el grado de información clara, precisa y despojada de noticias apocalípticas que pudieran ser dañinas a la salud mental. Hay científicos que en otros países ([Redelmeier & Shafir, 2020](#)), que han reportado errores de pensamiento y comportamiento, durante la Pandemia, que son relevantes para contextos que requieren juicio bajo incertidumbre, tales como: miedo a lo desconocido, (un miedo hipervigilante a lo desconocido) es común y, a menudo, es la raíz de las psicopatologías basadas en el miedo, ausencia de retroalimentación clara, preocupación abrumadora, las personas en particular tienden a centrar toda su atención en la amenaza, lo que provoca una visión de

túnel que hace que sea fácil descuidar una multitud de consideraciones menos destacadas, aunque no menos peligrosas.

Realmente en las Personas con las cuales trabajamos en la comunidad, no muestran ninguna de las conductas erróneas que refieren estos autores sino han mostrado una conducta responsable de autocuidado, de cumplimiento de las medidas sanitarias orientadas, así como de las tareas hogareñas de colaboración a otros miembros y, sobre todo, una necesidad de comunicación con sus coetáneos y continuar con rutinas que estén relacionadas con las charlas educativas y la necesidad de seguir aprendiendo. Otro elemento que pudiera estar incidiendo en el comportamiento ajustado de este grupo, es la autopercepción positiva de su estado de envejecimiento y el adecuado nivel de información recibida.

No obstante, no se puede perder de vista, que la función dominante de la orientación, en las condiciones de pandemia, es favorecer la asimilación de un patrón adecuado de afrontamiento, que no tiene que ser un modelo rígido sino sentir la necesidad de indagar al respecto, en la etapa de confinamiento a las rutinas o actividades más frecuentes, las respuestas no se hicieron esperar. Recibimos historias narradas, lo cual nos ha permitido realizar una periodización del acontecer vivido por personas mayores durante la Pandemia que nos lleva a dividirla (imaginariamente) en 2 momentos fundamentales.

- Un primer momento caracterizado por la presencia de incertidumbre, ansiedad, angustia y miedos, que sintieron muchas personas mayores, a un evento tan fuerte y nuevo para todos. No solo estamos ante una Pandemia, sino también ante una **conmoción Universal**.
- Y otro segundo momento, que le hemos llamado de reorganización a niveles mental, conductual y físico, condicionado por la información eficiente y clara recibida por especialistas, así como los apoyos sociales recibidos por la comunidad, estrategia histórica en lo que Cuba es un ejemplo para el mundo.

¿Qué comportamientos han tenido las Personas Mayores durante estos 2 momentos? Sería un gran error desconocer o minimizar los estados psicológicos que puede generar un evento sanitario mundial de esta magnitud, no somos inmune a tanto dolor. Se evidenció en las personas mayores, temores a lo desconocido, a

ser una masa de población muy vulnerable, a cambiar rutinas de vida, quedándose en casa estando acostumbrados a ser en muchos casos, el miembro de la familia, que ya no trabaja y es un apoyo esencial para los demás miembros.

Cuba, con su altísima experiencia de trabajo comunitario y multidisciplinar, ha hecho gala de su humanismo, solidaridad e inteligencia y los profesionales de los más diversos sectores, nos hemos unido con un objetivo común: salvar a los ciudadanos. La primera tarea, ante un evento como este, es que la ciudadanía conozca ¿qué es la Pandemia?, no cabe dudas que en este aspecto ha existido profesionalidad, sistematicidad, despojado, sobre todo, de elementos apocalípticos. El conocimiento es la primera y fundamental tarea para la preparación previa y sobre todo para que las personas sepan de la mejor forma posible, gestionar e innovar estrategias para subsistir, resistir y enfrentar el evento que amenaza.

Ya en el segundo momento muchas personas mayores hicieron gala de esa experiencia acumulada, necesidad de auto trascender, seguir siendo y haciendo; desplegaron un grupo de acciones para la familia, para vecinos o amistades, que, sin temor a equivocarme de escucharlas y leerlas en mensajes de texto yo diría, que se sintieron felices o realizados haciéndolas. No es que estuvieran celebrando el bienestar en la vulnerabilidad, pero mostraron emprendimientos, realizaciones personales, dadivosidad hacia familiares, amigos y vecinos, en tiempos muy difíciles. El concepto de felicidad en Cuba está muy relacionado con ese compartir con otros. [Arés \(2018\)](#), nos ofrece un concepto que complementa lo que expresamos: *“los cubanos tenemos un concepto doméstico o familista de la felicidad. Para estar bien en Cuba las personas necesitan las relaciones con los otros, con la familia extensa, con los vecinos, con los que están cerca y los que están lejos”*. (p. 26)

- Llegado este segundo momento y con claridad meridiana, muchas personas adultas mayores mostraron emprendimientos en tareas como elaboración de nasobucos que regalaron, maestras jubiladas que convirtieron un espacio de la casa en pequeña aula para repasar contenidos de la escuela a sus nietos, profesores jubilados que recibieron con frecuencia llamadas telefónicas de estudiantes, para consultar o aclarar dudas de alguna asignatura, abuelos que se quedaron al cuidado de sus nietos para que los padres pudieran trabajar, entre muchos otros ejemplos. En la búsqueda de criterios acerca del

bienestar de las Personas Mayores, hay unos que se replica significativamente.

- Las Personas Mayores son los más disciplinados en cumplir las medidas higiénicas sanitarias orientadas.
- Han mostrado conductas de solidaridad con la familia, vecinos y amistades, incluso sin salir de sus casas.
- No pierden una sesión de información cada mañana, emitida por el Ministerio de Salud Pública.
- Han sentido satisfacción con la asistencia y acompañamiento brindado por la comunidad.

Estos y otros muchos, pudieran ser ejemplos del impacto de carácter social que, paulatinamente irá derribando los prejuicios sociales que aún subsisten en nuestro medio. Adultos mayores con estas proyecciones sociales, no constituyen un problema, muy por el contrario, son parte de la solución.

La nueva normalidad

El mundo ha cambiado, y no volverá a ser igual, como tampoco los comportamientos humanos deberán ser los mismos. Los seres humanos, retornaremos a las escuelas, al trabajo, a visitar otros sitios, incluyendo las personas mayores, pero quizás con algunas regulaciones iniciales y otras quedarán permanente, un ejemplo de esto es el surgimiento del anticonceptivo de barrera (preservativo). Surgió como un elemento importante de anticoncepción y a partir de la epidemia del SIDA, fue utilizado como protección para la salud. Vendrá una nueva normalidad, que no va a ser, regresar a la que teníamos.

Ante esto sería importante cuestionarnos: ¿cómo deben pasar los adultos mayores a esa nueva fase? ¿Qué estrategia pudiera asumir la familia?

Aunque obviamente, no hay una fórmula estricta para que los adultos mayores se integren a una nueva forma de vivir, se pudieran considerar algunas claves, que se comentan, en nuestra visión de trabajar cada día con personas mayores, activas, participativas e integradas socialmente. He aquí algunas propuestas.

- Adherirse a la idea de reflexionar anticipadamente: qué voy a hacer, cómo y por qué. Valorando si necesariamente no se puede postergar o hacerlo otra persona.
- Cuestionarse cuán prioritario resulta lo que se va a realizar fuera de casa.
- Aceptar la posible incertidumbre que pudiera presentarse en el afuera y que quizás no pudieran manejar.
- Mantener el autocuidado disfrutando de un estilo de vida sano y con autonomía.

La experiencia de acompañar a los adultos mayores a través de la herramienta de charlas educativas desde las comunidades abre una nueva e interesante vía de proyección profesional en el trabajo docente, investigativo y de extensión universitaria.

En momentos en que se prolifera en el mundo tanta adversidad y dolor ante la crisis sanitaria, social, económica y humana, los profesionales cubanos nos hemos unido en una íntegra vocación de servicio profesional ante la Pandemia de la Covid- 19.

Conclusiones

El grupo multidisciplinario creado en la comunidad ha permitido orientar a adultos mayores mediante charlas educativas para el enfrentamiento a la COVID- 19 con menos preocupación, más serenidad y preparación ante la adversidad en la sociedad y familia que le rodean.

La excelente preparación de los integrantes del grupo ante cada tema propuesto y la satisfacción demostrada por todo el grupo, demuestran una vez más, las herramientas terapéuticas con las que cuenta Cuba para salir adelante ante un evento tan fuerte para el mundo entero.

Los adultos mayores demostraron manejar con habilidades creativas, las orientaciones asignadas en cada uno de los encuentros, mostrando satisfacción, motivación, coherencia lógica en sus ideas y preparación en cada uno de los temas impartidos.

Bibliografía

Arés, P. (2018). *Individuo, familia sociedad. El desafío de ser feliz*. Caminos [[Links](#)]

Calviño, M. (2020). *Apoyo psicológico a la población*. <http://www.cubadebate.cu/opiniones/2020/03/26/apoyo-psicologicos-a-la-poblacion/#.Xt0nRrfB90w> [[Links](#)]

Orosa, T. (2020). *Programa cubano de educación de mayores en su XX Aniversario. Lecciones aprendidas*. (Ponencia). XII Congreso Internacional de Educación Superior Universidad 2020. La Habana, Cuba. [[Links](#)]

Redelmeier, D. A., & Shafir, E. (2020). Errores de pensamiento durante la pandemia de COVID-19. Sesgos y dificultades para adherir a las medidas preventivas. 8 dificultades de comportamiento reportadas por la ciencia psicológica, que son relevantes para contextos que requieren juicio bajo incertidumbre. *The Lancet Public Health*. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30096-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30096-7)-Pitfalls of judgment during the COVID-19 pandemic [[Links](#)]