

# Ser adulto mayor en tiempos de COVID-19

Ana Luisa **Lino González**  
Bernarda **Téllez Alanís**

La COVID-19 ha sumado dificultades en la vida de los adultos mayores a nivel mundial; sin embargo, hay importantes aspectos a considerar y cosas por hacer que, sin duda, ayudarán a mejorar su bienestar físico, social y emocional tan necesarios en este momento histórico.

## CONTEXTUALIZANDO LA SITUACIÓN

En diciembre de 2019 el mundo entero fue testigo del surgimiento en China de un nuevo integrante de la familia de los coronavirus, este nuevo virus fue denominado (SARS-CoV-2) ya que causa el Síndrome Respiratorio Agudo Grave de tipo 2, más común y sencillamente denominando enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) (Ruiz-Bravo y Jiménez-Varela, 2020), que desde entonces aqueja y no ha dado tregua a la población mundial. Este nuevo virus es de origen zoonótico, es decir, es transmitido de los animales a los seres humanos y ha resultado ser altamente contagioso (Organización Mundial de la Salud, 2020a). Parte de los hallazgos que se han ido realizando por la comunidad médica y científica apuntan a que hay condiciones o características que hacen que algunos pacientes presenten una respuesta baja de defensa durante el período de la enfermedad, asociada a períodos prolongados de recuperación, a la presencia de secuelas y a altos índices de

mortalidad. Parte de esta población de riesgo y vulnerabilidad está conformada por las personas mayores de 60 años quienes han presentado, según las estadísticas mundiales, una tasa de mortalidad alta que aumenta conforme más avanzada es la edad (Organización Mundial de la Salud, 2020b; Daoust, 2020). Diferentes países alcanzaron índices de mortalidad elevados en esta población durante los primeros meses de la pandemia; por ejemplo, España reportó 63.1 % (Bonanad y cols., 2020), Estados Unidos 80 % (Jecker, 2020), e Italia 83 % (Remuzzi y Remuzzi, 2020); en México, de acuerdo con los datos actualizados al 11 de diciembre de este año, se ha reportado un total de 113,019 defunciones de las cuales aproximadamente 69,650 (69.5 %) corresponden a este grupo etario (Gobierno de México, 2020), mostrando que los adultos mayores son el grupo más vulnerable en México y el mundo.

#### **CONFINAMIENTO Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

La facilidad para adquirir la enfermedad encendió las alertas de diversas organizaciones internacionales del ámbito de la salud como son la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, quienes recomendaron diferentes estrategias dirigidas a la población mundial encaminadas hacia la prevención y la disminución de los contagios (Organización Mundial de la Salud, 2020b; Organización Panamericana de la Salud, 2020). Dos de estas recomendaciones fueron la implementación del distanciamiento social y el confinamiento; ambas disposiciones han sido mecanismos clave como una forma de contención de la enfermedad ante el alto grado de contagios y la falta de medicamentos y vacunas para tratarla con efectividad. Los gobiernos han promovido que las actividades laborales y escolares se realicen en los hogares para evitar las aglomeraciones en el transporte, oficinas y escuelas; también se alentó a la población a no realizar reuniones sociales o familiares. Así mismo, se cerraron centros comerciales y lugares destinados a la diversión,



la cultura, el esparcimiento, las actividades deportivas, entre otras, como una estrategia dirigida a restringir el contacto directo entre las personas considerando, incluso, que en caso de ser inevitable la interacción cara a cara, esta debía ser a una distancia de por lo menos 150 centímetros entre persona y persona. Por otro lado, el confinamiento busca restringir la interacción social solicitando a la población permanecer en sus hogares y salir lo menos posible, en algunos casos tomando medidas relacionadas con la restricción de horarios, la suspensión del transporte público, el cierre de fronteras, entre otras medidas. La alternativa para realizar las actividades laborales, escolares, sociales y culturales, ha sido el empleo de plataformas digitales que permiten permanecer en contacto a través de llamadas y videollamadas.

#### **ADULTO MAYOR, DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y CONFINAMIENTO**

Ser adulto mayor en tiempos de COVID-19 ha representado todo un reto pues se ha visto mermado en muchos aspectos el día a día de las personas. Poco tiempo después del inicio de la pandemia, al surgir las cifras de los fallecimientos y la cantidad de infectados, los adultos mayores fueron reportados como parte de la población con mayor vulnerabilidad a los efectos y secuelas más graves de la enfermedad. Esto, en parte como consecuencia de



las posibles enfermedades crónico-degenerativas frecuentemente observadas en esta población y que suelen ser, por sí mismas, causas de discapacidad, dependencia y deterioro físico y cognitivo acelerado. Al ser una población vulnerable, los adultos mayores están más involucrados con las medidas de confinamiento y distanciamiento social, muchas de las veces por voluntad propia y otras por imposición de sus familiares, quienes intentan protegerlos y mantenerlos saludables.

Desafortunadamente, antes de la pandemia muchos de ellos ya se enfrentaban a diversas situaciones poco favorables en su vida cotidiana, la mayoría relacionadas con aspectos sociales y de salud física y mental. Asociado a esto, el confinamiento y el distanciamiento físico han provocado un deterioro más pronunciado, ya que la interacción social, la realización de actividades que les eran habituales

antes de la pandemia, así como el desplazamiento exterior, su independencia y la posibilidad de realizar algún tipo de ejercicio han disminuido. Se ha incrementado el estrés ante el temor de que ellos mismos o sus familiares contraigan la enfermedad; así mismo, la puesta en práctica de las medidas preventivas como el constante lavado de manos, el uso de caretas y cubrebocas, la implementación del “estornudo de etiqueta” que es toser o estornudar en la parte interna del brazo, entre otras medidas, han generado un constante estado de alerta que ha incrementado sus niveles de ansiedad. La dificultad para realizar ejercicio físico ha provocado una disminución del control de sus enfermedades para el que, aunado al consumo de medicamentos, se les recomienda mantener cierto grado de actividad



física que ayude a mantener los niveles de normalidad de la glucosa, el colesterol, los triglicéridos, la tensión arterial, fortalecer su sistema inmunológico, y de paso, ayudar a controlar o a disminuir el peso corporal, que es importante para favorecer el mantenimiento de la salud. La falta de actividad y ejercicio físico, así como el aumento del sedentarismo, además de los problemas de salud física y el descontrol en la atención y el tratamiento de sus enfermedades han incrementado los índices de depresión en esta población.

El distanciamiento social ha generado que los adultos mayores tengan menos contacto físico con otras personas, hoy en día está contraindicado verse y reunirse con hijos, nietos, hermanos o amigos que no hace mucho tiempo les proporcionaban de

forma directa y frecuente atención, cariño, contención, diálogo y emociones positivas. Han tenido que buscarse nuevas formas para mantener el contacto a través de llamadas telefónicas y plataformas digitales que permiten enviar mensajes de texto y realizar videollamadas; sin embargo, se necesitan a) recursos económicos para pagar equipos de telefonía o de cómputo, además de la renta del servicio de Internet, y b) conocimiento y familiaridad con las plataformas, las aplicaciones y el uso de los equipos; ambos son requisitos de difícil acceso para los adultos mayores que, según datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica del 2018 reportada por el INEGI, se contaban en 15.4 millones, es decir, el 12.3 % de la población total tenía para entonces 60 años o más; de esa población, aproximadamente 6 millones (38.9 %) recibían una pensión estable tras haber cotizado para el



ISSSTE o el IMSS (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2019). Por otra parte, a través de la Secretaría de Bienestar creada por el Gobierno Federal, todas las personas mayores a partir de los 68 años cumplidos tienen derecho a inscribirse al Programa de Pensión Universal para Personas Adultas Mayores y recibir un apoyo bimestral de 2,550 pesos; se estima que en la actualidad 8 millones 592 mil 492 (55.8 %) adultos mayores obtienen este beneficio (Gobierno de México, 2019a). El tener acceso a este ingreso o apoyo económico de alguna manera les facilita cubrir sus necesidades básicas, pero ¿les permite pagar un servicio de Internet y comprar un dispositivo? y ¿cuál es la situación del resto de los adultos mayores que no cuentan con un ingreso fijo?, ¿quedan excluidos del acceso a la tecnología?

Considerando datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnología de la Información en los Hogares del 2018 reportada por el INEGI, se refiere que el uso de la computadora, el Internet y la telefonía se incrementó en ese año en la población de 55 años y más; se encontró que 3.3 millones refirieron usar un equipo de cómputo, 6 millones tener Internet en su domicilio y 12.1 millones usar telefonía celular. Sin embargo, a pesar de que esta población ha empezado a interesarse por aprender e incorporar este tipo de tecnología en su vida cotidiana, es aún insuficiente; así mismo, se reporta que entre el 60 % y 70 % de

los usuarios se concentraron principalmente en 10 entidades federativas, es decir, el 31.25 %, entre las que se encuentran Ciudad de México, Estado de México, Jalisco, Veracruz, Nuevo León, Baja California, Guanajuato, Chihuahua, Tamaulipas y Puebla para computadora y telefonía celular, y Sonora para Internet (Gobierno de México, 2019b). A este respecto valdría la pena que organizaciones no gubernamentales y gubernamentales, como es el caso del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, desarrollaran y difundieran cursos o capacitaciones, y promovieran el trabajo con voluntarios con la finalidad de favorecer el aprendizaje del uso de dispositivos, así como el acceso y manejo del Internet.

## CONCLUSIONES

¿Qué hacer ante este panorama? Es una realidad que se desconoce por cuánto tiempo se prolongará esta situación, por lo que es importante empezar a implementar estrategias que provean de herramientas para enfrentarla a los adultos mayores, buscando ante todo la preservación de la salud física y mental, así como el mantenimiento de redes de apoyo social positivas. No hay duda de que, por el momento, es importante continuar con las recomendaciones de confinamiento, distanciamiento físico y medidas de prevención; también es importante evitar permanecer mucho tiempo sentado o acostado y empezar a incrementar la movilidad, ya sea con actividades que no requieren de un esfuerzo físico importante, como son las actividades de limpieza o mantenimiento del hogar, y definitivamente incrementar la actividad física, como caminatas en el interior del domicilio con una duración mínima de 10 minutos consecutivos, ejercicios de fuerza y flexibilidad, para lo cual pueden recurrir a información publicada por especialistas, instituciones y organizaciones nacionales e internacionales disponibles en Internet. El ejercicio y la actividad física son necesarios y fundamentales, ya que tendrán un efecto positivo tanto en la salud

física como en la mental al disminuir los niveles de depresión y ansiedad.

En lo que respecta a las redes de apoyo social, se debe procurar que las interacciones y el contacto, aunque sea a distancia, sean positivos y saludables para el adulto mayor, es decir, evitar el maltrato, el descuido, y favorecer la cercanía aun a la distancia y de forma empática, amable y cálida. Por otra parte, es fundamental, que tengan acceso a capacitación ya sea por parte de sus familiares o por medio de cursos o tutoriales vía electrónica, que les proporcionen herramientas y habilidades para el uso de tecnologías que les permitan seguir en contacto con amigos y familiares, e incluso, tener acceso a terapia o apoyo psicológico por videollamada o vía telefónica y, por último, privilegiar una alimentación saludable que favorezca el fortalecimiento del sistema inmunológico, empezando por una adecuada hidratación, horarios de alimentación establecidos, consumo variado y diverso de alimentos como frutas, verduras, leguminosas (frijoles, lentejas, habas y garbanzos), alimentos de origen animal (huevo, carne, pescado y productos lácteos), oleaginosas (nueces y semillas), consumir diariamente antioxidantes como vitamina C (naranja, guayaba o mango), vitamina E (almendras), licopeno (guayabas y jitomates), vitamina D (exposición solar diaria durante 15 minutos, consumo de champiñones, sardinas y aceite de hígado de bacalao), evitar azúcares, alimentos enlatados o ultraprocesados, consumir grasas saludables (salmón, aguacate, aceite de oliva, nueces y cacahuates) e incrementar el consumo de té verde o infusiones como la manzanilla como lo recomiendan los nutriólogos. Sin duda, considerar estos aspectos favorecerá por mucho la salud y la calidad de vida de los adultos mayores en estos tiempos en el que el COVID-19 ha llegado para cambiar nuestra forma de enfrentar y resolver el día a día en nuestras vidas.

## REFERENCIAS

Bonadad C, García-Blas S, Tarazona-Santabalbina FJ, Díez-Villanueva P, Ayesta A, Forés JS... & Martínez-Sellés M (2020). Coronavirus:

la emergencia geriátrica de 2020. Documento conjunto de la Sección de Cardiología Geriátrica de la Sociedad Española de Cardiología y la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. *Revista Española de Cardiología*, 73:596-576.

Daoust JF (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 Countries. *PLOS ONE* 15(7), e0235590.

Gobierno de México (2019a). Más de ocho millones de adultos mayores mexicanos reciben pensión universal al doble, informa presidente. Recuperado de: <https://www.gob.mx/presidencia/prensa/mas-de-ocho-millones-de-adultos-mayores-mexicanos-reciben-pension-universal-al-doble-informa-presidente#:~:text=M%C3%A1s%20de%20ocho%20millones%20de,Rep%C3%BAblica%20%7C%20Gobierno%20%7C%20gob.mx>.

Gobierno de México (2019b). Tecnologías de la información y comunicación. Que la edad no sea un obstáculo. Recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-que-la-edad-no-sea-un-obstaculo?state=published>.

Gobierno de México (2020). Covid-19 México. Información General Nacional (Defunciones). Recuperado de: <https://datos.covid-19.conacyt.mx/>.

Jecker NS (2020). You've got a friend in me: sociable robots for older adults in an age of global pandemics. *Ethics and Information Technology* 1-9.

Remuzzi A & Remuzzi G (2020). COVID-19 and Italy: what next? *The Lancet* 395:1225-1228.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2019). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad (1º de octubre). Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/sala-deprensa/aproposito/2018/edad2018\\_nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/sala-deprensa/aproposito/2018/edad2018_nal.pdf).

Organización Mundial de la Salud (2020a). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.

Organización Mundial de la Salud (2020b). Preguntas y respuestas sobre la COVID-19 para personas mayores. Recuperado de: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-advice-older-adults-qandas-final-spanish.pdf?sfvrsn=721a46f2\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-advice-older-adults-qandas-final-spanish.pdf?sfvrsn=721a46f2_2).

Ruiz-Bravo A & Jimenez-Varela M (2020). SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19). *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 61(2):63-79.

**Ana Luisa Lino González**  
**Instituto Nacional de Rehabilitación**  
**"Luis Guillermo Ibarra Ibarra"**  
**Estudiante del Doctorado en Psicología**  
**Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**[ana\\_onil@yahoo.com.mx](mailto:ana_onil@yahoo.com.mx)**

**Bernarda Téllez Alanís**  
**Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**