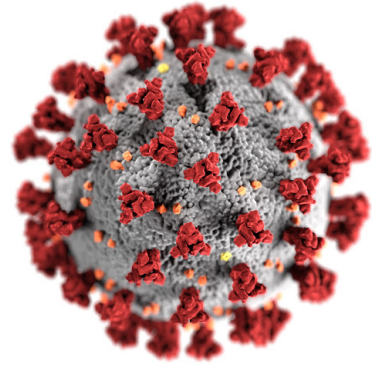


VEJEZ, PANDEMIA Y SOLEDAD

Cápsulas para la Salud

Una de las primeras indicaciones ante la pandemia por Covid-19, consistió en el aislamiento social de la población, en especial los adultos mayores por considerarse la población de mayor riesgo. Sin embargo se desconocía las implicaciones psicológicas de tal auto-marginación.

De ahí, que una gran cantidad de adultos mayores perdieron el contacto con familiares y amigos. Cabe considerar que la disminución de las relaciones sociales apresura el deterioro cognitivo y favorece la aparición prematura de la demencia. Además, el no tener a nadie cercano con el que compartir la información puede incrementar: la angustia, la ansiedad o el insomnio.



Para los mayores, adaptarse al cambio se constituyó en el gran reto de acomodarse a una realidad para salvaguardar la salud mental y física. La pandemia cambió muchas cosas de nuestra vida cotidiana: afectó nuestra manera de vivir el ocio (tiempo de actividades positivas en beneficio per se), hacer deporte, trabajar o relacionarnos.



La soledad se instaló o se acentuó aumentando el riesgo de sedentarismo, la enfermedad cardiovascular, la alimentación inadecuada y el riesgo de muerte.

Así como, la cantidad y la calidad del sueño también pudo verse afectada, provocando una mayor fatiga durante el día; falta de cuidados adecuados al final de la vida, una muerte digna, elaboración de duelos, despedidas, miedo al virus, a que afecte a los hijos y nietos, a tener que ir a un hospital colapsado, a morir sin despedirse y sin velatorio.

La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad. Sin embargo, la soledad, no siempre es un sentimiento negativo, por lo que podemos hablar de **soledad objetiva** y **soledad subjetiva**.

La primera hace referencia a la falta de compañía (no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora).

La soledad subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas, a pesar de estar acompañadas, o que experimentan la viudez, en donde hay, hijos y nietos pero no son cercanos afectivamente. Es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas mayores, nunca es una situación buscada.



ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA AFRONTAR LA SOLEDAD

- Podemos esperar a que la sociedad o las instituciones nos provean de recursos para afrontar la soledad, sabemos que esto no sucederá.
- Podemos idealizar un programa social, en el cual se establezcan rutinas que aseguren cuándo y a qué hora nos llamarán, para hacernos sentir tranquilos, transmitiéndonos que no nos faltarán alimentos o medicamentos durante la cuarentena y, generando espacios de conversación sobre temas cotidianos que no estén relacionados con la pandemia.
- Podemos fantasear que gracias a la tecnología, permaneceremos en comunicación, en interacción y contacto social, para apoyar en establecer y mantener rutinas, para realizar tareas gratificantes o que están pendientes en casa de manera que mantenga activos y ocupados, a quienes somos mayores. Tal programa seguramente es una panacea (en este momento).
- Por lo tanto, seremos nosotros mismos quienes planifiquemos estrategias para eliminar la soledad.
- Hay que tener en cuenta que el aburrimiento no es lo único que podemos experimentar al estar solos en casa.
- Así, lo que comienza como tedio, puede convertirse fácilmente en cansancio y sentimientos de soledad, por lo que se recomienda:

1. **Planificar momentos de conexión social:** piense en su salud emocional y necesidad social como parte de su salud general.



2. **Busque ayuda si necesita aprender más sobre cómo usar tecnología:** pregunte a un familiar, amigo, o vecino sobre opciones para conectarse por video con familia y amistades.



3. **Dedique tiempo para hacer una actividad placentera al día:** trate de hacer algo que le brinde felicidad diariamente. Por ejemplo: llamar a un ser querido, caminar, hacer ejercicio, leer, lo importante es que sea algo que sea placentero para usted.



4. **Cuide de su cuerpo:** no se olvide de lo básico. El comer saludable, hacer actividad física (aunque sea caminar en su casa), dormir y seguir con su cuidado médico pueden ayudarlo a estar emocionalmente estable durante estos tiempos difíciles.



5. **Trate de reconocer que le causa ansiedad, tensión o sentimientos negativos y trate de limitarlo:** conozca cuáles son sus generadores de estrés. Reemplace con las actividades placenteras.



6. Si usted siente que su estado emocional está en crisis o piensa que la soledad, la tensión, la ansiedad y depresión se han vuelto severos y le afectan su diario vivir **busque ayuda profesional.**



Aprender a manejar los retos que conllevan el distanciamiento físico y las restricciones sociales nos ayudara a evitar **sentirnos solos** y mantener nuestra buena salud. Pida ayuda cuando la necesite, se vale!

Como ya hemos experimentado quienes somos mayores, la vacuna ha sido aplicada a nuestro gran grupo, hecho que nos brinda un poco de tranquilidad y proporciona mejor ánimo.