

DOCUMENTOS
DE TRABAJO AREANDINA
ISSN: 2665-4644

Facultad de Educación
Seccional Bogotá



DAÑOS A LA SALUD MENTAL DE ADULTOS MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO

KAREN PAOLA RODRIGUEZ ROMERO

Las series de documentos de trabajo de la Fundación Universitaria del Área Andina se crearon para divulgar procesos académicos e investigativos en curso, pero que no implican un resultado final. Se plantean como una línea rápida de publicación que permite reportar avances de conocimiento generados por la comunidad de la institución.

DAÑOS A LA SALUD MENTAL DE ADULTOS MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Karen Paola Rodríguez Romero

Estudiante de Diseño Gráfico, Facultad
de Diseño, Comunicación y Bellas Artes,
Fundación Universitaria del Área Andina,
seccional Bogotá.

Correo electrónico:

krodriguez97@estudiantes.areandina.edu.co

Cómo citar este documento:

Rodríguez Romero, K. P. (2020). Daños a la salud mental de adultos mayores durante el confinamiento. *Documentos de Trabajo Areandina* (2). Fundación Universitaria del Área Andina. <https://doi.org/10.33132/26654644.1977>

Resumen

Durante la actual pandemia por COVID-19, las restricciones para los adultos mayores han impedido que estos realicen actividades al aire libre y que se relacionen con otras personas; mientras que para la mayoría de adultos esto conlleva cuadros de estrés y ansiedad en crecimiento, para los adultos mayores se observa un incremento de algunos perjuicios a su salud mental. Por lo cual, con esta investigación se pretende estimular la actividad mental de personas de la tercera edad de la localidad Rafael Uribe Uribe de Bogotá con problemas cognitivos degenerativos mediante el diseño de piezas o ayudas gráficas que promuevan el bienestar mental en épocas de confinamiento. Para ello, se requiere consultar a personas en tal estado cuáles han sido sus comportamientos, síntomas y malestares, gracias al resultado contrastarlo con los estudios e información ya existente para proponer un único producto que pueda guiar tanto al adulto mayor como al cuidador durante las épocas de confinamiento. La metodología escogida ha sido una encuesta realizada por la plataforma Drive con preguntas cerradas y de opción múltiple. Los resultados evidencian que el modelo de vida de las personas encuestadas ha cambiado y han evidenciado cambios en el comportamiento en sus familiares o conocidos adultos mayores.

Palabras clave: adultos mayores, cuidador, daños cognitivos, demencia, salud mental.

Introducción

La pandemia actual causada por el SARS-CoV-2 (al cual nos referiremos como COVID-19) ha cambiado el modo de vivir de una gran cantidad de personas en el mundo, si no que toda. Desde adoptar la virtualidad para trabajar, estudiar y desarrollar diferentes actividades cotidianas hasta restringirse a salir de casa, y si es necesario hacerlo cumplir con normas de autocuidado que disminuyan el riesgo de contagio. Es una situación que ha puesto a prueba los sistemas de salud y las estrategias que adoptan los gobiernos para proteger a las personas.

En el presente artículo se ha seleccionado como objeto de estudio a adultos mayores que no cumplen una función de trabajadores activos en la sociedad...

En Colombia, durante los primeros 6 meses que lleva la pandemia¹, el Gobierno Nacional ha adoptado diferentes medidas de prevención; específicamente para las personas de la tercera edad y personas con comorbilidades se les ha restringido su salida del hogar, priorizando su cuidado, ya que estas corren con mayor riesgo de contagio. Debido a esto, esta población ha hecho saber que, aunque son personas que corren con alto riesgo de contagio, muchas de ellas subsisten por sí solas o deben sostener a una familia por lo cual no pueden mantener estas medidas. Sin embargo, en el presente artículo se ha seleccionado como objeto de estudio a adultos mayores que no cumplen una función de trabajadores activos en la sociedad, que subsistan solos o con ayuda de otras personas.

Para ello se quiere realizar una pieza o ayuda gráfica orientada al adulto mayor y a su respectivo cuidador —si existiese— que oriente, acompañe y guíe a esta población durante el confinamiento, que permita estimular su actividad cognitiva para retrasar los daños degenerativos que causa el confinamiento en la mente de estos. Se busca realizar un análisis en adultos mayores de estrato2 de la localidad Rafael Uribe Uribe de Bogotá.



Antecedentes

La salud mental de las personas de la tercera edad ha sido objeto de observación en diferentes estudios; sin embargo, no en tantos como se quisiese. Por lo que es una población olvidada por muchos de los gobiernos de diferentes países. Durante la actual pandemia se han

¹ Este texto fue escrito para el segundo semestre de 2020.



Según Gama González (2020), han aumentado los síntomas y trastornos de salud física, en mayor medida la tensión arterial...

realizado diferentes análisis y artículos con recomendaciones para cuidar la salud mental de adultos mayores.

Según Lavado Huarcaya (s.f.) los trastornos cognitivos que han aumentado durante la pandemia en adultos mayores son la confusión, dificultad para concentrarse al pensar o para tomar algún tipo de decisión de la cotidianidad, también pueden presentarse pensamientos obsesivos que pueden llegar a ser tormentosos, pesadillas y la negación ante la situación actual. Este estudio nos permite visualizar los retos que tiene el Gobierno en cuanto al cuidado del adulto mayor y no es solo un mejor cuidado de salud médica de este, sino que también debe proveer una condición de vida adecuada con entornos que desarrollen el bienestar e impulse a las personas a llevar un estilo de vida sano e integrado (Lavado Huarcaya, s.f.).

El aislamiento social ha sido una de las medidas acogidas por el Gobierno para prevenir el contagio en adultos mayores de la COVID-19, que ha propiciado el aumento de la morbilidad. Según Gama González (2020), han aumentado los síntomas y trastornos de salud física, en mayor medida la tensión arterial, enfermedades cardiovasculares, el avance de enfermedades relacionadas al deterioro cognitivo y la presencia de depresión y ansiedad. Este artículo, publicado por la Asociación de Cuidados Paliativos de Colombia (Asocupac), establece que el acercamiento hacia el adulto mayor se ha facilitado en aquellos que cuentan con herramientas tecnológicas a su disposición para tener y mantener el contacto con sus seres queridos como videollamadas, notas de voz, entre otros. Del mismo modo, sugiere que para aquellos adultos mayores sin este tipo de herramientas el acercamiento puede tener mayor dificultad, además hace hincapié en que deben separarse las actividades de teletrabajo del cuidado del

adulto mayor, ya que esto puede causar un aislamiento que sea perjudicial para este último.

En cuanto estudios o documentos que faciliten herramientas para adultos mayores durante la pandemia, el Grupo de Investigación de Neurociencias de Antioquia (2020), en compañía de profesionales de diferentes universidades del país, han desarrollado el *Decálogo de recomendaciones para personas con deterioro cognitivo-demencia y sus cuidadores en el contexto del aislamiento social obligatorio por la pandemia por SARS-COV-2*, el cual es un documento que presenta una serie de recomendaciones, herramientas digitales y consejos a seguir para tratar a una personas con problemas cognitivos-demencia para que esta se sienta acogida y sus problemas cognitivos no vayan en aumento. Este, a pesar de ser un documento muy completo, no propone un único producto con el cual tanto el adulto mayor como el cuidador puedan guiarse de manera tal que no sea confuso.



Desarrollo del tema

Salud mental de adultos mayores antes de la pandemia a nivel mundial

Antes de la pandemia la vida era otra, los contactos físicos eran comunes, comer y relacionarse se hacía con una mayor intensidad y agrado. La situación de los adultos mayores en cuestión de salud mental no era de las mejores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), aproximadamente un 15 % de los adultos mayores de 60 años sufre algún trastorno mental. Del mismo modo, la **OMS** afirma que “la población mundial está envejeciendo rápidamente”. Se estima que entre 2015 y 2050 la pobla-



ción mundial de adultos mayores será casi el doble, “pasando del 12 % al 22 %” (OMS, 2017, párr. 1).

Las enfermedades físicas que posee esta población están mutuamente relacionadas con la salud mental, ya que mientras una persona padezca algún tipo de enfermedad será susceptible a tener inestabilidad emocional, de otra forma si la persona presenta algún trastorno mental esto puede incrementar los problemas físicos que posea esta persona. Dentro de los trastornos más comunes en adultos mayores se encuentran la demencia, la depresión y la ansiedad; a esta edad el hecho de tener una menor estabilidad económica o la pérdida de capacidad laboral causa que pierdan su independencia lo cual puede desencadenar angustia y aislamiento. Además de esto esta población es vulnerable al maltrato tanto “físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material” (OMS, 2017, párr. 11).

La salud mental de los adultos mayores en América durante la pandemia

Según Brunetti y Gargoloff (2020), los trastornos frecuentes son la depresión y la ansiedad con altos niveles en personas que se han contagiado...

Durante la pandemia, los trastornos mentales han ido en aumento. El impacto mental que han traído las diferentes medidas de cuidado impuestas por los gobiernos es alto y algunas veces no es perceptible, además van en aumento cuando se tiene a alguien que depende de alguna manera de la persona afectada, puesto que genera la angustia de qué hacer en caso de contraer la enfermedad.

Según Brunetti y Gargoloff (2020), los trastornos frecuentes son la depresión y la ansiedad con altos niveles en personas que se han contagiado, en estos casos es clasificado como trastorno por estrés postraumático que puede empeorar la recuperación y que puede durar bastante tiempo en las personas. Así mismo, en

los familiares que cumplen un rol de cuidador sin estar realmente capacitado para ello, su salud mental puede empeorar al agregar el riesgo de contraer la enfermedad por lo cual la “psicoeducación de los familiares es un recurso sumamente eficaz y simple de implementar”, según Brunetti y Gargoloff (2020, p. 11).



La salud mental de los adultos mayores en Colombia durante la pandemia

En Colombia, el Gobierno Nacional se ha acogido a las medidas recomendadas por la **OMS** para la disminución de la propagación del coronavirus, siendo estas la cuarentena estricta y el distanciamiento social las de mayor implementación. La primera determinada por ciertos periodos de tiempos en los que se propagó la enfermedad en gran cantidad de personas. Estas medidas fueron más estrictas en personas mayores de 60 años o con comorbilidades, esto para proteger este rango de población vulnerable; sin embargo, esto ha tenido consecuencias en la salud mental de los adultos mayores. En la mayoría de casos, esta población es consciente del riesgo que corren por lo cual la angustia puede causar otras enfermedades mentales degenerativas para el cerebro. Del mismo modo, la sobre exposición a los medios de comunicación muchas veces empeora la situación mental de esta población produciéndose “paranoia y desconfianza relacionada con la atención médica, lo que podría llevarlos a evitar la cuarentena” (Gutiérrez Babativa, 2020, p. 5).

Estas mismas medidas pueden causar “ageismo” (abstención de atención médica por parte del personal de salud por la edad avanzada del paciente) y discriminación...

Estas mismas medidas pueden causar “ageismo” (abstención de atención médica por parte del personal de salud por la edad avanzada del paciente) y discriminación en la población, estigmatización social que incrementa el sentimiento de soledad en esta población.



La salud mental de los adultos mayores en Bogotá durante la pandemia

En Bogotá, la población entre 60 y más años constituye el 14.12 % del total de infectados (con corte a 12 de octubre de 2020), siendo las localidades más afectadas Kennedy, Suba y Engativá. Las cifras entre hombres y mujeres no varían en gran medida. A la fecha, los casos activos en la localidad Rafael Uribe Uribe corresponden a 1130, mientras que los casos acumulados suman 15 952. Por el momento, la localidad no se ha visto envuelta en una nueva cuarentena, acogiéndose a la normativa establecida por la alcaldía bogotana (Secretaría de Salud de Bogotá, 2020).

Resultados

Para el presente artículo se ha utilizado la encuesta como metodología de recolección de la información, usando Drive de Gmail para producir un formulario que permitiera a los encuestados responder de manera específica los planteamientos solicitados. Se realizaron preguntas cerradas y de opción múltiple.

El formulario fue desarrollado en dos partes: en la primera, se procura analizar la muestra sobre la cual se quiere investigar y analizar los datos demográficos de la misma relacionado con el rango de edad, estrato social, localidad de la ciudad en la cual se encuentra, entre otras; la segunda parte pretende realizar preguntas de opción múltiple en la cual se analice el estado de salud de la persona que responde y de sus allegados mayores de edad.

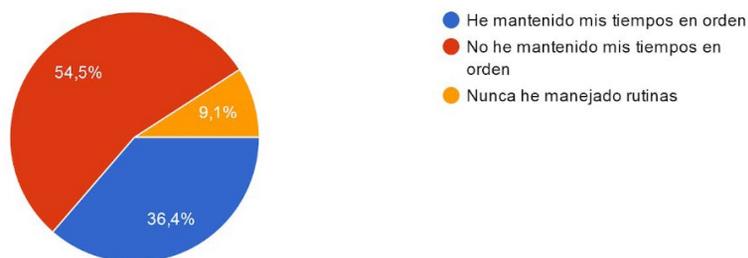


FIGURA 1. CONTINUIDAD DE LAS RUTINAS DIARIAS EN CASA.

Fuente: elaboración propia.

Ante la pregunta: "Durante la pandemia ¿has podido seguir rutinas diarias para mantener el orden del tiempo mientras estás en casa?". El 54.5 % de los encuestados no ha mantenido sus tiempos en orden, el 36.4 % las ha podido mantener, mientras que un 9.1 % no las ha manejado nunca (figura 1).

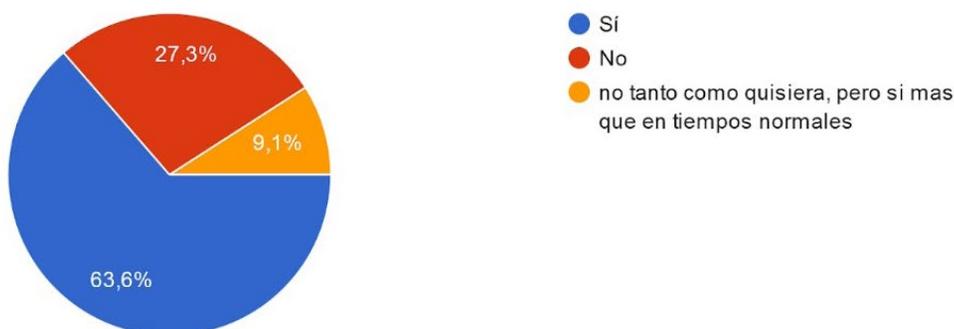


FIGURA 2. SENSACIÓN DE COMPARTIR TIEMPO EN FAMILIA DURANTE LA CUARENTENA.

Fuente: elaboración propia.

Ante la pregunta: "¿Has tenido tiempo suficiente para compartir en familiar?". El 63.6 % sí ha tenido el tiempo suficiente para compartir con su respectiva familia, el 27.3 % no lo ha tenido y el 9.1 % ha pasado más tiempo que en la antigua normalidad que se manejaba sin teletrabajo (figura 2).



FIGURA 3. CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO EN FAMILIARES DEL ENCUESTADO.

Fuente: elaboración propia.



A la pregunta: "Si vives con algún adulto mayor, ¿esta persona ha presentado cambios de comportamiento durante el confinamiento? Puedes seleccionar varios". Al momento de la encuesta, ninguno ha presentado demencia, el 36.4 % ha señalado el insomnio como el mayor cambio de comportamiento en sus familiares, seguido por la angustia (27.3 %) y la ansiedad (27.3 %). La depresión es señalada por un 18.2 % como cambio de comportamiento en sus familiares, acompañado de la pérdida de la noción del tiempo y la soledad que equivalen a un 9.1%, cada una (figura 3). El mismo porcentaje (9.1 %) le corresponde a la opción "No ha presentado cambios negativos en su salud mental". Por último, se encuentra la demencia que no ha sido marcada como un cambio de comportamiento por ningún encuestado.

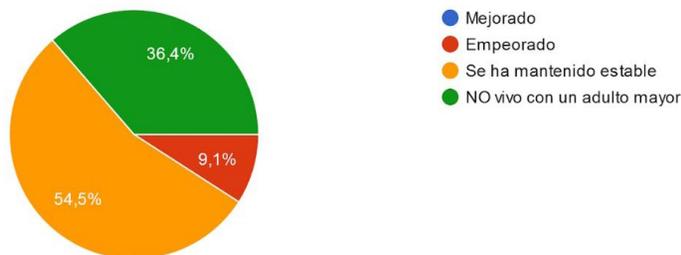


FIGURA 4. CAMBIOS DE SALUD FÍSICA EN FAMILIARES DEL ENCUESTADO.

Fuente: elaboración propia.

Ante la pregunta: “Si vives con algún adulto mayor, durante la pandemia su salud física ha:”. El 54.5 % ha afirmado que la salud de su familiar se ha mantenido estable (figura 4), mientras que un 9.1 % afirma que ha empeorado, la opción “mejorado” no ha sido seleccionada por ninguno de los encuestados.



FIGURA 5. CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO EN CONOCIDOS DEL ENCUESTADO.

Fuente: elaboración propia.

A la pregunta establecida para las personas que no tienen o viven con familiares adulto mayor: “Si NO vives con adultos mayores, ¿conoces a alguno que esté pasando por cambios de comportamiento como los descritos anteriormente?”. El 36.4 % no conoce a ningún adulto mayor que esté pasando por esta situación, el 18.2 % no conoce a ningún adulto mayor, mientras que un 18.2 % tiene algún conocido mayor de edad que sufre de ansiedad y un 9.1 % de depresión (figura 5). Las opciones demencia, pérdida de la noción de tiempo, soledad y angustia no han sido seleccionadas por ningún encuestado.



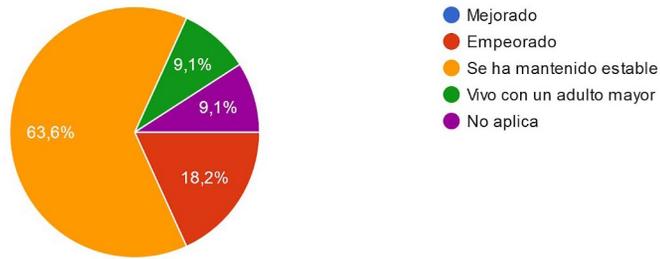


FIGURA 6. CAMBIOS DE SALUD FÍSICA EN CONOCIDOS DEL ENCUESTADO.

Fuente: elaboración propia.



A la pregunta asignada para personas que no viven con un adulto mayor, pero conocen a alguno: “Si NO vives con adultos mayores, pero conoces a alguno, su salud física durante la pandemia ha:”. El 63.6 % afirma que se ha mantenido estable la salud del conocido, mientras que un 18.2 % afirma que ha empeorado (figura 6). La opción “mejorado” no ha sido seleccionada por ninguno de los encuestados.

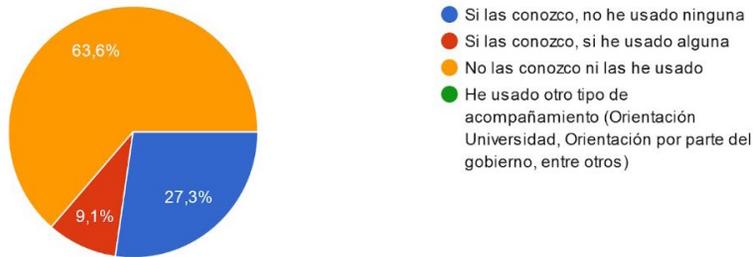


FIGURA 7. INFORMACIÓN QUE POSEE EL ENCUESTADO SOBRE ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO.

Fuente: elaboración propia.

A la pregunta realizada para todos los encuestados: “¿Conoces las ayudas que brindan las diferentes EPS en cuanto a acompañamiento psicológico durante la pandemia?”. El

63.6 % no conoce las ayudas de acompañamiento psicológicas que brindan las **EPS**, un 27.3 % las conoce, mas no las ha usado, y un 9.1 % sí las conoce y sí ha hecho uso de ellas. Ningún encuestado ha seleccionado la opción: “He usado otro tipo de acompañamiento (orientación universidad, orientación por parte del gobierno, entre otros)”.



Discusión y conclusiones

A pesar de que el Ministerio de Salud y Protección Social es claro en orientar a las personas durante la pandemia por medio de diferentes documentos, como el documento soporte expedido en abril de 2020 titulado *Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)*, donde se proporcionan recomendaciones para la prevención del virus, como también recomendaciones para una mejor convivencia en casa, este no es suficiente, pues este no tiene un alcance para cubrir toda la población adulta mayor de Colombia.

El estudio realizado nos permite evidenciar que un gran porcentaje de encuestados no tiene conocimiento del acompañamiento que hacen las diferentes entidades en cuestión de psicología durante la pandemia. La mayoría de encuestados son personas en un rango de edad entre los 18 y 25 años cuyas herramientas tecnológicas más usadas son las redes sociales y, en general, el Internet. Por lo tanto, se puede establecer que el verdadero problema de los diferentes documentos, campañas y demás, realizados por las diferentes entidades de salud radica en no lograr el alcance esperado. Durante la pandemia diferentes expertos en salud mental se han dedicado a realizar guías y recomendaciones que ayuden a llevar un adecuado bienestar de la salud mental; sin embargo, si esta información no es correctamente comunicada entre la población, no tendrá ningún efecto en la misma.

Por otra parte, adentrándonos en los resultados relacionados con los comportamientos de los adultos mayores durante la

Debemos entender que la pandemia ha hecho que los adultos mayores en su mayoría se aíslen del mundo exterior, en pro de su salud...

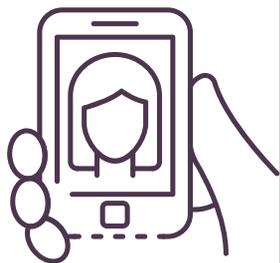
pandemia, se puede observar que el insomnio, la angustia y la ansiedad ocupan los primeros lugares en los cambios de comportamiento, situación que puede llegar a ser obvia para muchos, pero que si no es tratada adecuadamente puede llegar a tener impacto negativo en el futuro estado de salud física y mental de la persona en cuestión. Esto puede llegar a afectar los demás aspectos de la vida del cuidador responsable del adulto mayor: si bien para un cuidador de un adulto mayor ya es difícil la situación de mantener a salvo en caso para evitar el contagio, el hecho de que este se enferme a causa del insomnio, la angustia, la ansiedad o la depresión puede implicar que debe dejar sus demás labores para entrar directamente a cuidarlo.

Debemos entender que la pandemia ha hecho que los adultos mayores en su mayoría se aíslen del mundo exterior, en pro de su salud, por lo cual la responsabilidad del cuidado de su salud mental queda en manos de sus cuidadores, los cuales suelen ser sus hijos, nietos y demás acompañantes con los que diariamente conviven. Por lo tanto, es necesario capacitar a estas personas para brindar una adecuada atención, la información debe ir guiada para el público joven que entiende la trascendencia e importancia que el cuidado de la salud conlleva.

En conclusión, se puede afirmar que, aunque la salud mental es importante, la mayoría de personas no se informan adecuadamente de los diferentes mecanismos de atención que ofrecen las **EPS** para su tratamiento.

Para ofrecer una adecuada campaña informativa sobre salud mental para los adultos mayores es importante orientar esta información también a personas jóvenes o de edad media, quienes comúnmente son los encargados de cuidar a los mayores. Este proceso debe estar acompañado de las **EPS** y entidades del Gobierno quienes poseen información demográfica y del estado de salud de los adultos mayores para hacer énfasis en el cuidado de la salud mental, así como





proporcionar programas desde las redes sociales y diversas plataformas para la interacción de los adultos mayores entre ellos y una estabilidad en su estilo de vida.

Del mismo modo que se debe atender la salud mental del adulto mayor, la salud mental de sus familiares es de suma importancia, ya que esto permite crear un ambiente sano en el cual niños adultos y mayores puedan convivir adecuadamente. Finalmente, los empleadores e instituciones educativas de los familiares de los adultos mayores deben brindar herramientas para el aprovechamiento y organización del tiempo.

Referencias

- Brunetti, A. y Gargoloff, P. R. (2020). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con foco especial en personas con trastornos mentales severos y persistentes. *Questión*, 1(mayo), e278. <https://doi.org/10.24215/16696581e278>
- Gama González, A. C. (2020). Salud mental del adulto mayor en tiempo de pandemia. En Asociación Cuidados Paliativos de Colombia (Asocupac) (eds.), *Herramientas de cuidado paliativo, en tiempos de COVID-19, para no paliativistas* (pp. 31-32). <https://bit.ly/3auSk74>
- Grupo de Investigadores de Neurociencias de Antioquia. (2020). *Decálogo de recomendaciones para personas con deterioro cognitivo - demencia y sus cuidadores en el contexto del aislamiento social obligatorio por la pandemia por SARS-COV-2*. <https://bit.ly/3RhMhmW>
- Gutiérrez Babativa, L. (2020). *Salud mental en adultos mayores relacionada al aislamiento ocasionado por COVID-19*. <https://bit.ly/3nObvfq>
- Lavado Huarcaya, S. (s.f.). *La salud mental de los adultos mayores en tiempos de COVID-19*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://bit.ly/3bYU5K8>

Organización Mundial de la Salud (**OMS**). (2017, 12 de diciembre). La salud mental y los adultos mayores. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Secretaria de Salud de Bogotá. (s.f.). *Saludata*. Observatorio de Salud de Bogotá. <https://bit.ly/3aiKFsn>

