

Fecha: 15/07/2021

Medio: El Mercurio

Supl. : El Mercurio - Cuerpo C

Tipo: Nacional

Título: **Mientras más activos eran, ahora están más afectados: Alertan sobre urgencia de que adultos mayores retomen rutinas, tras deterioro por encierro**

Mientras más activos eran, ahora están más afectados: Alertan sobre urgencia de que adultos mayores retomen rutinas, tras deterioro por encierro

Los especialistas recomiendan alentarlos a salir progresivamente, manteniendo las medidas sanitarias.

MANUEL HERNÁNDEZ

Atentos ante posibles contagios que pudieran complicar más su salud, los adultos mayores han sido los más responsables al cumplir los largos confinamientos que ha vivido Chile. Y si bien posteriormente se tomaron medidas para motivar su salida del hogar y darles la opción de retomar distintas rutinas —como salir a caminar—, distintos expertos confirman que el encierro acumulado ha agudizado el deterioro de su salud.

Claudia Rodríguez, coordinadora general del Centro Integral para el Envejecimiento Feliz (CIEF) de la Universidad de los Andes, expone que, “efectivamente, el confinamiento de las personas mayores jugó bastante en contra en su estado de salud, en todos los aspectos: físico, funcional, cognitivo y de ánimo”.

Por eso, plantea la necesidad de potenciar espacios como la franja deportiva exclusiva para este segmento etario.

“Hay que incentivar que las personas vuelvan a incluirse en entornos sociales, con todas las medidas de seguridad, y al menos salir a caminar 30 minutos tres veces a la semana”.

Rodríguez advierte que con la brecha digital que existe, se requiere reforzar la presencia de organismos como el Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) y las Direcciones de Desarrollo Comunitarios (Dideco): “Deben ir a las visitas domiciliarias, capacitarlos, vincularse con los adultos mayores”, enfatiza.



HECTOR FLORES

Rutinas.

Los expertos recomiendan que los adultos mayores salgan a caminar al menos tres veces por semana, para ir generando actividades fuera del hogar.

Macarena Rojas, directora del Programa Adulto Mayor UC, destaca que “ha habido un detrimento y dificultades en torno a la salud física por la falta de controles (...). En salud mental (hubo) aumentos de síntomas ansiosos, problemas del sueño, y todo lo asociado con las pérdidas y duelos, sobre todo a quienes tenían una vida más activa en espacios sociales y de participación, porque la imposibilidad de juntarse ha sido una pérdida”. Y añade: “En la medida en que las personas mayores tenían una vida más activa, son quienes más han resentido esta dificultad”.

Marilú Budinich, geriatra y

miembro de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, afirma que el aislamiento generó más consecuencias en quienes vivían de forma más activa. Por eso, recomienda que los adultos mayores “lo tomen con calma y prioricen”, con opciones como “retomar controles de salud (...), priorizar el contacto con la familia y amigos, privilegiar el contacto con personas vacunadas”. Eso sí, sostiene que deben tener claro que “es normal que nos sintamos ansiosos o expectantes y hay que compartirlo con la familia. Y si lo pasamos mal, es bueno conversar con un profesional”.