

Salud Mental de la Persona Mayor en COVID – 19

V Conversatorio Virtual Salud Mental en contexto COVID-19
27 abril 2020

Daniela González Astorga

Psiquiatra Asesor Departamento de Salud Mental

DIPRECE- Subsecretaría de Salud Pública - MINSAL

MODELO DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES

https://degreyd.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/07/2019.03.01_MODELO-PROTECCION-SALUD-MENTAL-EN-LA-GRD.pdf

<https://degreyd.minsal.cl/salud-mental-y-apoyo-psicosocial-durante-covid19/>

*Desde la conceptualización del Kokoronokea (cuidado de la salud mental) se distinguen tres posibles tipos de estrés o reacciones que sufren quienes viven un evento potencialmente traumático:

Estrés del Trauma

Estrés de Pérdida

Estrés de la Vida Cotidiana

(Ministerio de Salud de Chile. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. 2012)

*Las personas expuestas a un evento potencialmente traumático transitan por diferentes trayectorias se describen cuatro tipos:

Resiliencia 35-65%

Recuperación Gradual 15-25%

Inicio Tardío 0-15%

Disfunción Crónica 5-30%

*Existe una serie de factores psicosociales previos, que pueden influir en qué evolución puede presentarse

Bonanno (2011) señaló: **la edad y género de las personas**, el nivel de preparación y exposición previa, recursos económicos, creencias de aceptación de muerte, justicia y normas compartidas culturalmente, recursos sociales (como soporte y red social) y algunas características de personalidad como auto-mejora (self-enhancement), optimismo, fortaleza (hardiness), auto eficacia del afrontamiento (copingself-efficacy) y percepción de control.

Estos factores no podemos modificarlos en crisis, pero nos permiten tener pistas para focalizar mejor los esfuerzos

¿Por qué poner atención en este grupo etario?

*El COVID-19 ha puesto en foco la importancia de prevenir el contagio a personas mayores. Esto, porque al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones importantes derivadas la enfermedad por este virus.

Por esta razón, es que las medidas de distanciamiento físico en las personas mayores son tan necesarias

¿Qué les puede suceder a las personas mayores durante este periodo?

*Es posible que, como cualquier persona, sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo.

*Lo anterior puede ser especialmente intenso para quienes viven solos, para quienes tienen una salud más frágil y en quienes tienen alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus (ej. Alzheimer u otra demencia).

*Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede contribuir a angustiarlos.

¿Por qué poner atención en este grupo etario?

*Comparados con los adultos no mayores, las personas mayores sobrevivientes a un terremoto, tenían más probabilidades de desarrollar TEPT y morbilidad psiquiátrica general. Se debe reforzar el acceso a salud mental para disminuir estas problemáticas en este grupo a otros grupos en riesgo particular

Jia Z, Tian W, Liu W, Cao Y, Yan J, Shun Z. Are the elderly more vulnerable to psychological impact of natural disaster? A population-based survey of adult survivors of the 2008 Sichuan earthquake. *BMC Public Health* 2010;10(1):172.

*En poblaciones específicas, como aquellas con alguna patología mental previa, se produce un incremento de la prevalencia de trastornos mentales tras emergencias y desastres:

En trastornos mentales leves o moderados, aumenta de un 10% en condiciones normales a un 15-20%

En trastornos mentales severos, tales como psicosis, depresión severa y trastornos de ansiedad incapacitantes, pasa de un 2-3% antes del evento a un 3-4% posterior a éste.

¿Por qué poner atención en este grupo etario?

Si bien la variabilidad individual es muy grande y existe una gama de reacciones frente a la crisis, que están dentro de lo esperable, y en ese sentido deben ser reconocidas, respetadas y legitimadas; este grupo humano concentra ciertas características, que en la coyuntura del COVID 19 (enfermedad nueva, situación de incertidumbre prolongada, dificultad para implementar medidas de soporte probadas) pueden ser una fuente de vulnerabilidad para la aparición de problemáticas de SM o empeoramiento de otras ya existentes.

Situaciones de mayor riesgo en SM

- *Personas mayores que viven solas
- *Personas mayores que cuidan a otras
- *Personas mayores con condición de SM previa:
 - Personas mayores con riesgo suicida
 - Personas mayores con trastornos cognitivos
- *Personas mayores en proceso de duelo
- *Personas mayores con condiciones de salud física relevantes



Recomendaciones para la protección de la salud mental y el bienestar de personas mayores

¿Cómo las personas mayores pueden cuidarse durante la cuarentena?

- Manteniendo el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.
- Cuidando las rutinas de sueño y alimentación.
- Evitando la automedicación.
- Evitando el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación o para combatir el insomnio.
- Siguiendo la información oficial disponible en radio, televisión o redes sociales, y nunca seguir indicaciones sin asegurarse que son oficiales. Si bien es importante estar informados, se debe dosificar el tiempo que se pasa siguiendo noticias, pues esto puede ser abrumador.
- Manteniendo la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas y puzzles, realizando ejercicios seguros o ya conocidos.
- Fomentando que organicen rutinas diarias que sean practicables y les acomoden
- Recordando estrategias y experiencias que se hayan puesto en práctica en otros momentos complejos y se puedan aplicar en esta situación.

Recomendaciones para la protección de la salud mental y el bienestar de personas mayores

¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyarles durante este periodo:

- **Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19**
 - Llamándolos o conversando con ellos al comenzar y finalizar el día.
 - Tratando de generar una red de cuidado para los que se encuentren viviendo solos.
 - Ayudándoles a utilizar las nuevas tecnologías para mantenerse conectado: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
 - Pidiéndole que le cuente qué ha hecho, cómo se siente etc. de modo de generar una conversación que le haga sentir contenido y acompañado.
- **Apoyar con soluciones prácticas**
 - Ofreciendo apoyo para realizar las compras, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
 - Sugiriendo que revise sus reservas de alimentos, útiles de aseo, medicamentos etc., para planificar mejor la eficiencia y oportunidad de próximas compras.
- **Compartir información sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente sobre las nuevas medidas oficiales.**
 - Informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales.
 - Atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
- **Generar espacios para la expresión de temores y contención emocional, conversar directrices anticipadas**
- **Recomendar medidas para mantenerse activos dentro del hogar y reducir el aburrimiento**

Recursos y herramientas disponibles

- Documentos disponibles:

- “Guía práctica para el autocuidado de la salud de PM en covid 19” <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>
- “Guía para el bienestar emocional en cuarentena por covid 19” <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>
- Documentos sobre salud mental y apoyo psicosocial del Ministerio de Salud <https://degreyd.minsal.cl/salud-mental-y-apoyo-psicosocial-durante-covid19/>

- **Video** hospital digital 08/04: “toma de decisiones ante las PM en contexto de covid 19.....” <https://youtu.be/0qoGroaxozQ>

- FONOS DE AYUDA:

- Fono mayor: 800400035
- Línea para profesionales de Salud Responde: 224 33 94 82