

Contacto social en personas mayores en tiempos de pandemia

Social contact in elderly people in pandemic times

Señor Editor,

La crisis sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV-2 ha generado una serie de acciones de parte de las principales autoridades de todo el mundo para detener la propagación del virus. Entre las medidas más efectivas para evitar los contagios, la OMS recomienda el lavado frecuente de manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico. Sin embargo, la disminución del contacto social que conlleva el distanciamiento puede aumentar los sentimientos de soledad, particularmente en personas mayores.

En Chile 16,7% de la población es mayor de 65 años y se espera que para el año 2035 18% de la población total tenga más de 60 años. Por una parte, 13,4% de las personas mayores de 60 años viven solas, en el caso de los mayores de 80 años 1 de cada 5 viven solos¹. Por otra parte, 24.214 personas mayores viven en establecimien-

tos de Larga Estadía para el Adulto Mayor (ELEAM), y se estima que ese número es mayor, pues la cifra se basa en aquellos que cuentan con autorización sanitaria para su funcionamiento².

Existe evidencia de que al menos 40% de las personas mayores que residen en instituciones tienen sentimientos de soledad, lo que se asocia con desenlaces negativos en salud, incluyendo hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular y deterioro cognitivo³. Asimismo, las personas mayores que viven en residencias no tienen en su mayoría contacto habitual con familiares y amigos, lo cual afecta su bienestar⁴.

En el contexto sanitario actual, el Ministerio de Salud determinó restringir las visitas a los ELEAM debido a que las personas mayores constituyen un grupo de riesgo, y mantener en confinamiento obligatorio a los mayores de 75 años como medidas preventivas.

Una de las medidas para mitigar los efectos que el confinamiento tiene en la salud de las personas mayores es mantener la comunicación a través de plataformas digitales, como uso de celulares, computador u otros dispositivos tecnológicos. Por tanto, actualmente la tecnología y el uso de internet se transforman en una vía de comunicación. Sin embargo, en Chile la brecha

digital en este segmento de la población es considerable, ya sea por acceso y/o alfabetización digital. Según la IX Encuesta de Acceso y Usos de Internet⁵, 60% de las personas entre 61 y 75 años nunca ha utilizado un computador, celular u otros medios, además, 83,2% de los hogares compuestos exclusivamente por personas mayores no cuentan con apoyo de otros para hacer uso de la tecnología⁶. Sumado a lo anterior, a la fecha no existen datos de la disponibilidad y acceso a plataformas digitales de comunicación para el uso de las personas mayores al interior de los ELEM en Chile.

Se configura entonces un escenario especialmente complejo para las personas mayores, en que los efectos del confinamiento y la restricción del contacto físico con familiares y/o amigos, agudizará las consecuencias psicológicas de las medidas sanitarias, específicamente el aumento de los sentimientos de soledad, sintomatología depresiva, ansiosa y la progresión acelerada de deterioro en quienes tienen alteraciones en su funcionamiento cognitivo.

Con estos antecedentes es imperativo trazar lineamientos de acción para responder a las situaciones que la pandemia ha generado y visibilizado. Por tanto, en el caso de las personas mayores que viven en residencias es necesario identificar el número real de instituciones de este tipo que existen en Chile, cuál es la disponibilidad y acceso a sistemas digitales de comunicación, gestionar y/o subvencionar la entrega de dispositivos electrónicos, además de capacitar al personal de atención de estos establecimientos para que puedan asistir a los usuarios en el uso de la tecnología, de este modo se podrá garantizar el acceso y uso de dispositivos que permitan un contacto social cara a cara, entre los usuarios de los ELEM y sus familias, mitigando los efectos negativos que la pandemia podría tener en su bienestar actual y futuro.

Para las personas mayores que viven solas y no cuentan con el apoyo de otros para hacer uso de dispositivos tecnológicos de comunicación, se sugiere activar protocolos diferenciados de apoyo desde las organizaciones sociales territoriales y los programas de salud comunitaria que realizan asistencia y seguimiento de las condiciones sociales y de salud de este segmento de la población. Por ejemplo, monitores sociales o de salud que visiten regularmente el domicilio de las personas mayores con el objetivo de capacitar en el uso de dispositivos tecnológicos, y dentro de lo posible gestionar el acceso para quienes no cuentan con un celular, computador o acceso a internet.

Belén Salinas-Rehbein^{1,2,a}, Margarita Cancino^{1,3,b}
¹Departamento de Psicología, Facultad de Educación,

Ciencias sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

²Laboratorio de Estrés y Salud. Doctorado en Psicología, Facultad de Educación, Ciencias sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

³Laboratorio de Cognición, Envejecimiento y Salud. Doctorado en Psicología, Facultad de Educación, Ciencias sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

^aPsicóloga, Estudiante Doctorado en Psicología.

^bPsicóloga, Doctora en Psicología.

Referencias

1. Instituto Nacional de Estadísticas. Resultados definitivos del CENSO 2017 Chile [Internet]. 2018. Available from: http://www.censo2017.cl/wp-content/uploads/2017/12/Presentacion_Resultados_Definitivos_Censo2017.pdf.
2. SENAMA. Guía para una comunicación efectiva en ELEAMs en contextos de pandemia [Internet]. 2020. Available from: http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Guia_para_comunicacion_con_eleams.pdf.
3. Luchetti M, Lee JH, Aschwanden D, Sesker A, Strickhouser JE, Terracciano A, et al. The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19. *Am Psychol*. 2020; 75 (7): 897-908.
4. Giebel C, Cannon J, Hanna K, Butchard S, Eley R, Gaughan A, et al. Impact of COVID-19 related social support service closures on people with dementia and unpaid carers: a qualitative study. *Aging Ment Heal* [Internet] 2020; 1-8. Available from: <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1822292>.
5. SUBTEL. IX Encuesta de Acceso y Usos de Internet [Internet]. 2017. Available from: https://www.subtel.gob.cl/wp-content/uploads/2018/07/Informe_Final_IX_Encuesta_Acceso_y_Usos_Internet_2017.pdf.
6. CIPEM. Personas Mayores: Conectividad y actividades que realizan en casa [Internet]. 2020. Available from: https://cipem.cl/assets/img/estudios/conectividad_y_actividades_que_realizan_en_casa.pdf.

Correspondencia a:

Belén Salinas-Rehbein

Departamento de Psicología. Laboratorio de Estrés y Salud, Universidad de La Frontera, Avenida Francisco Salazar 01145, Temuco, Chile.

m.salinas03@ufromail.cl