

¿Cómo cuidar de nuestros mayores?

Acompañar y atender a las personas de edad avanzada durante este periodo es fundamental para minimizar los efectos del COVID-19

CUN ■ Las personas mayores constituyen el grupo más vulnerable ante el COVID-19. Ser grupo de riesgo ha obligado a extremar las precauciones con ellos, con un confinamiento más severo en sus hogares o residencias. Pese a que la vacunación ha comenzado en estos grupos de edad, la prolongación todavía de las medidas hasta la vuelta a la normalidad puede acabar repercutiendo en su salud.

“El confinamiento en casa, sin posibilidad de salir más que a asuntos imprescindibles o el doble confinamiento de las personas mayores en residencias, aislados del exterior y en su habitación sin salir a las zonas comunes, tiene muchas consecuencias negativas: una reducción de la actividad física, problemas de sueño, un aumento del deterioro cognitivo, una afectación del estado emocional y anímico, y soledad”, reconoce Elisa Polo, supervisora de la Clínica Universidad de Navarra.

Acompañar y cuidar de los mayores durante este periodo es fundamental para minimizar los efectos que pueda tener el COVID-19, sobre todo, en tres áreas: la nutrición e hidratación, capacidad funcional y deterioro cognitivo. Por ello, las enfermeras Elisa Polo e Itziar Remírez dan una serie de consejos para sobrellevar de la mejor manera posible esta situación.



NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Una alimentación inadecuada junto a la reducción de la actividad física conllevan una pérdida de masa muscular y de fuerza, lo que aumenta el riesgo de caídas y empeoramiento de la calidad de vida. Esta falta de apetito se puede ver agravada en una situación de confinamiento, por lo que es fundamental mantener una buena ingesta e hidratación. Algunos trucos útiles y sencillos para asegurarnos una adecuada nutrición podrían ser unificar la mayor parte de nutrientes y proteínas en un solo plato, como por ejemplo purés que lleven tanto verdura como carne o pescado. Otra estrategia sería comenzar a comer por el segundo plato, que es el que mayor cantidad proteica tiene.

CAPACIDAD FUNCIONAL

La movilidad es un factor determinante en el envejecimiento saludable. En las circunstancias actuales, es importante fomentar la capacidad funcional para mantener la autonomía y prevenir una mayor dependencia. De no hacerlo, la pérdida de masa muscular es rápida y difícilmente recuperable. Dependiendo de la situación en la que se encuentre cada persona mayor, es recomendable dar paseos acompañado, levantarse de la silla cada hora, si la persona no es capaz de andar, moverle las extremidades cada cierto tiempo; y, por último, actividades como el yoga o pilates adaptadas está demostrado que favorecen la conservación de la masa muscular y previenen de otros riesgos.

DETERIORO COGNITIVO

El aislamiento, la falta de actividad y de estímulos exteriores, y la reducción de socialización con amistades o con la familia por un confinamiento pueden derivar en un progreso más acelerado en el deterioro cognitivo. Sin embargo, es posible minimizarlo e, incluso revertirlo, mediante hábitos generales más saludables y la estimulación cognitiva.

Si la persona sufre demencia, se necesitará tener en cuenta para planificar y llevar a cabo intervenciones que minimicen este deterioro. Puede ser de ayuda, orientarles cada día en tiempo y hora, hacerles preguntas sencillas acerca de su día, preguntarles cómo se llaman sus hijos o nietos. Rememorar lugares y acontecimientos relevantes en su vida, canciones populares, etc.

Esta publicación cuenta con la colaboración de:



Montiel
JOYERO

Montiel Joyero



E N E K ● R R I

Enekorri



SEGUROS DE SALUD
ACUNSA
CLÍNICA UNIVERSIDAD
DE NAVARRA

Acunsa



SmartBank

Banco Santander



bidea
2

Bidea 2



MELIÀ
AVENIDA AMÉRICA
MADRID

Melia Avenida América



Clinica
Universidad
de Navarra