

DOI: 10.26820/recimundo/5.(esp.1).nov.2021.101-107

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1383>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 101-107



Actividades de integración familiar en la salud mental de los adultos mayores en el contexto de la pandemia Sars-Cov-2/Covid-19

Family integration activities in the mental health of the elderly in the context of the Sars-Cov-2 / Covid-19 pandemic

Atividades de integração familiar na saúde mental de idosos no contexto da pandemia Sars-Cov-2 / Covid-19

Bertha Ariana Guerrero Robles¹

RECIBIDO: 15/09/2021 **ACEPTADO:** 05/10/2021 **PUBLICADO:** 29/11/2021

1. Licenciada en Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro; Ecuador; josevicentemonti@gmail.com;  <https://orcid.org/0000-0002-7171-8963>

CORRESPONDENCIA

Bertha Ariana Guerrero Robles
josevicentemonti@gmail.com

Milagro; Ecuador

RESUMEN

La pandemia del COVID-19 no solo ha traído consecuencias sobre la salud corporal del ser humano, sino también en la salud psicológica y en el adulto mayor, esta última como población de alto riesgo de sufrir los embates de esta pandemia por sus edades y comorbilidades asociadas, lo que ha llevado en conjunto con el aislamiento social y la cuarentena, sentimientos de depresión, ansiedad, miedo y angustia por temor al contagio. La metodología utilizada para el presente trabajo de investigación, se enfoca hacia una metodología orientada hacia la necesidad de indagar en forma precisa y coherente una situación. Enmarcada dentro de una revisión bibliográfica de tipo documental, ya que nos vamos a ocupar de temas planteados a nivel teórico como es Actividades de integración familiar en la salud mental de los adultos mayores en el contexto de la pandemia Sars-Cov-2/COVID-19. La técnica para la recolección de datos está constituida por materiales impresos, audiovisuales y electrónicos, estos últimos como Google Académico, PubMed, entre otros. La información aquí obtenida será revisada para su posterior análisis. Es entendible que la población de los adultos mayores, se les genere afecciones mentales a causas de la pandemia de COVID-19, ya que esta pandemia por su sintomatología es más propensa a afectar considerablemente a los adultos mayores como población de riesgo, no solo por la edad, sino por sus comorbilidades asociadas. Aparte que porcentualmente esta población es la que mayor porcentaje de muertes representa en el contexto de la pandemia, es por ello que es entendible que los adultos mayores se depriman, tengan ansiedad, por el miedo de contraer la enfermedad. Sin embargo, el aislamiento acompañado de la desatención social de parte tanto de la familia como del resto de instituciones, en este tipo de poblaciones puede generar la profundización de enfermedades mentales, muchas veces las personas mayores sienten que son una carga para las familias e instituciones, y en el contexto de esta pandemia, estos sentimientos tienden a aumentar aún más. Es por ello que las estrategias de integración del adulto mayor a actividades de esparcimiento en conjunto con la familia, son determinantes para que estos se sientan integrados dentro de la familia, y sobre todo queridos, protegidos y así alejar los sentimientos de miedo, depresión y ansiedad.

Palabras clave: Miedo, Vejez, Aislamiento, Depresión, Familia.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has not only brought consequences on human body health, but also on psychological health and on the elderly, the latter as a population at high risk of suffering the attacks of this pandemic due to their ages and associated comorbidities. , which has led in conjunction with social isolation and quarantine, feelings of depression, anxiety, fear and anguish due to fear of contagion. The methodology used for this research work is focused on a methodology oriented towards the need to investigate a situation precisely and coherently. Framed within a bibliographic review of a documentary type, since we are going to deal with issues raised at a theoretical level such as Family integration activities in the mental health of older adults in the context of the Sars-Cov-2 / Covid- pandemic. 19. The technique for data collection is made up of printed, audiovisual and electronic materials, the latter such as Google Scholar, PubMed, among others. The information obtained here will be reviewed for further analysis. It is understandable that the population of older adults generates mental conditions due to the COVID-19 pandemic, since this pandemic, due to its symptoms, is more likely to significantly affect older adults as a population at risk, not only because of the age, but because of its associated comorbidities. Apart from the fact that this population is the percentage that represents the highest percentage of deaths in the context of the pandemic, it is for this reason that it is understandable that older adults become depressed, have anxiety, due to the fear of contracting the disease. However, isolation accompanied by social neglect on the part of both the family and the rest of the institutions, in this type of population can generate the deepening of mental illnesses, many times older people feel that they are a burden for families and institutions, and in the context of this pandemic, these feelings tend to increase even more. That is why the integration strategies of the elderly to leisure activities together with the family are decisive so that they feel integrated within the family, and above all loved, protected and thus remove the feelings of fear, depression and anxiety.

Keywords: Fear, Old age, Isolation, Depression, Family.

RESUMO

A pandemia COVID-19 não trouxe consequências apenas para a saúde do corpo humano, mas também para a saúde psicológica e para os idosos, estes últimos como população de alto risco de sofrer os ataques desta pandemia devido à sua idade e comorbidades associadas. , que tem gerado em conjunto com o isolamento social e a quarentena, sentimentos de depressão, ansiedade, medo e angústia devido ao medo do contágio. A metodologia utilizada para este trabalho de investigação centra-se numa metodologia orientada para a necessidade de investigar uma situação de forma precisa e coerente. Enquadrado no seio de uma revisão bibliográfica de tipo documental, visto que trataremos de questões levantadas a nível teórico como Atividades de integração familiar na saúde mental de idosos no contexto da pandemia Sars-Cov-2 / Covidemia. 19. A técnica de coleta de dados é composta por materiais impressos, audiovisuais e eletrônicos, estes últimos como Google Scholar, PubMed, entre outros. As informações aqui obtidas serão revisadas para análises posteriores. É compreensível que a população de idosos gere transtornos mentais devido à pandemia COVID-19, uma vez que esta pandemia, devido aos seus sintomas, tem maior probabilidade de afetar significativamente os idosos como população de risco, não apenas pela idade, mas por causa de suas comorbidades associadas. Além de ser esta população a percentagem que representa a maior percentagem de óbitos no contexto da pandemia, é por isso que é compreensível que os idosos fiquem deprimidos, tenham ansiedade, pelo medo de contrair a doença. . Porém, o isolamento acompanhado de abandono social por parte da família e das demais instituições, neste tipo de população pode gerar o aprofundamento dos adoecimentos mentais, muitas vezes os idosos se sentem um peso para as famílias e instituições, e no contexto desta pandemia, esses sentimentos tendem a aumentar ainda mais. Por isso, as estratégias de integração dos idosos às atividades de lazer junto à família são decisivas para que se sintam integrados na família e, sobretudo, amados, protegidos e, assim, afastem os sentimentos de medo, depressão e ansiedade.

Palavras-chave: Medo, Velhice, Isolamento, Depressão, Família.

Introducción

El confinamiento se vuelve una medida para reducir la cantidad de personas en las calles y con esto, evitar que los grupos vulnerables lleguen a contagiarse, afortunadamente, en el contexto actual, las personas no se ven sometidas a un aislamiento total, ya que se cuentan con distintos medios para poder comunicarse, como pueden ser videollamadas, chat, llamadas telefónicas, etc. Sin embargo, existe un grupo que no cuenta con medios o conocimientos de cómo utilizar estas tecnologías, los adultos mayores se convierten en un grupo doblemente aislado, el confinamiento lo obliga a modificar totalmente su rutina y por consiguiente su estilo de vida (Antonio, Elena, María, & Elena, 2020, págs. 2-3).

Ante un panorama como el que presenta la pandemia por COVID-19, las reacciones de las personas pueden ser variadas e impactar en diferentes aspectos de su manejo. Habrá reacciones diversas al estrés ante la amenaza a la salud y a la vida, tanto la propia como la de seres queridos, podría haber ataques de pánico, estrés agudo o crónico exacerbado dadas las condiciones de confinamiento, aislamiento o por riesgo económico, como pérdida del empleo, entre otras amenazas. Las personas podrían ser presas de la ansiedad, la depresión o refugiarse en el uso o abuso de alcohol y otras sustancias. Otros aspectos psicológicos que atender se refieren al acatamiento de las disposiciones sanitarias para evitar la dispersión del virus y los contagios. Conductas desafiantes ante el uso de cubrebocas, rechazo al confinamiento voluntario o a las medidas de distanciamiento social y en general tener comportamientos de riesgo, pueden tener relación con la salud mental de las personas (Espinosa Parra, y otros, 2020, pág. 26).

El Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS reconoce que el número de personas expuestas a los factores estresantes extremos es grande, y que

la exposición a estos constituye un factor de riesgo para el desarrollo de problemas sociales y de salud mental. De igual manera, existen circunstancias en la vida de los individuos, que pueden propiciar un mayor riesgo psicosocial ante la pandemia de la COVID-19. Entre estas circunstancias se describen, el ser:

- Dependiente de bebidas alcohólicas u otras sustancias adictivas.
- Personas que deambulan por la calle, sin techo o con movilidad reducida.
- Personas con soledad no deseada o con la ausencia de redes de apoyo, o presentar ausencia de vínculos con los que mantener una comunicación activa.
- Sujetos con escasos recursos personales para el entretenimiento o con baja capacidad o pobre acceso a la tecnología.
- Individuos con una convivencia en entornos de riesgo (violencia o aislamiento), y con dificultad para comprender el estado de alarma y, por tanto, en riesgo de incumplir.
- Menores de edad o sujetos dependientes de otras personas.
- Personas con la obligación de acudir a su puesto laboral, con la posibilidad de la pérdida de su trabajo.
- Individuos con precariedad o ausencia de recursos económicos (Rodríguez, 2020, pág. 583).

Las personas adultas mayores, en esta etapa de aislamiento social obligatorio y aquellos con trastornos neurocognoscitivos (Demencias), pueden presentar frecuentemente síntomas ansiosos, depresivos y comportamentales. Por eso la labor de sus cuidadores y, de ser el caso, del personal auxiliar y profesional que pueda brindar atención domiciliar es de suma importancia Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las mejores prácticas

es compartir con ellos información sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, y solo brindar esta información cuando sea necesario. Además, los cuidadores, familiares y personas del entorno tienen que ser muy pacientes con ellos al momento de comunicar estos hechos. Dado que las per-

sonas mayores tienen un acceso limitado a aplicaciones móviles como WhatsApp, la información debe ser de fácil acceso y citando a diferentes fuentes oficiales de confianza para disminuir la posibilidad de generar angustia y temor (O.P.S, 2020, págs. 4-5).



Imagen 1. Grupos poblacionales más vulnerables al estrés por la COVID-19.

Fuente: (Rodríguez, 2020)

El adulto mayor durante el envejecimiento denominado como: “un proceso heterogéneo de deterioro fisiológico gradual que todos los seres vivos experimentan con el tiempo”, sufre cambios psicológicos, físicos y sociales, esto provoca situaciones que alteran la salud de los adultos mayores, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones solo se presta la atención necesaria a las patologías y afecciones físicas y se dejan de lado las alteraciones psicológicas, que estas a su vez, pueden tener un alto impacto en el estado emocional de los mismos de forma negativa. Las emociones negativas pueden aparecer por agentes externos o por producto propio del envejecimiento, por lo general las causan enfermedades, alteraciones psicológicas o situaciones sociales a las que se enfrentan en el diario vivir. Según la OMS más del 20% de la población a nivel mundial considerada como adulta mayor padece algún tipo de alteración o trastorno mental, determinando la demencia y depresión como las patologías más comunes, por

otro lado, los trastornos de ansiedad afectan al 17.2% del total de la población en países del primer mundo (Borbor Bernabé, 2021, pág. 3).

La población mayor es uno de los grupos sociales más vulnerable al impacto de las enfermedades infecciosas. Por ejemplo, es bien conocido que la gripe estacional puede ser una enfermedad grave, e incluso mortal en esta población, calculándose que las epidemias anuales causan de tres a cinco millones de casos graves y de 290.000 a 650.000 muertes. Las complicaciones de la gripe son predominantemente respiratorias como la neumonía, además del empeoramiento de enfermedades crónicas preexistentes como diabetes, asma o problemas cardíacos. La pandemia actual por SARS-CoV-2 (COVID-19) muestra complicaciones similares, pero con mayor incidencia y gravedad, especialmente entre las personas mayores. En España, el 68% del total de hospitalizaciones por coronavirus, corresponden a mayores de 60 años, y del total de

fallecimientos, el 95% concierne de nuevo a esta franja etaria, incrementándose notablemente a partir de los 80 años de edad (Porcel-Gálvez, Badanta, Barrientos-Trigo, & Lima-Serrano, 2021, pág. 2).

La calidad de vida del adulto mayor, está sujeta a distintos contextos, destaca los siguientes:

- El contexto médico: es un contexto determinante de la calidad de vida del paciente, en cuanto, si la atención es satisfactoria contribuirá al bienestar del adulto mayor.
- El contexto familiar: la familia debe participar activamente para cubrir las necesidades de cuidado y afecto para los adultos mayores que desean ser cuidados por su familia.
- El contexto social: aparece el concepto de solidaridad de un grupo de edad a otro, esto implica la inclusión en el trabajo, transporte, entidades gubernamentales y programas sociales.
- El contexto económico: la cobertura económica de sus necesidades básicas mediante pensiones jubilares (Briones Santos & Moya Suárez, 2020, págs. 26-27).

Metodología

La metodología utilizada para el presente trabajo de investigación, se enfoca hacia una metodología orientada hacia la necesidad de indagar en forma precisa y coherente una situación. Enmarcada dentro de una revisión bibliográfica de tipo documental, ya que nos vamos a ocupar de temas planteados a nivel teórico como es Actividades de integración familiar en la salud mental de los adultos mayores en el contexto de la pandemia Sars-Cov-2/COVID-19. La técnica para la recolección de datos está constituida por materiales impresos, audiovisuales y electrónicos, estos últimos como Google Académico, PubMed, entre otros. La información aquí obtenida será revisada para su posterior análisis.

Resultados

Si la o el Adulto mayor cuenta con una red familiar y social que satisfaga sus necesidades básicas, se puede evitar que atraviese una crisis de angustia, una vez cubierta esa etapa, es relevante resolver sus necesidades emocionales como el contacto y la pertenencia, el contacto puede darse mediante el uso de herramientas tecnológicas a través de videollamadas, llamadas telefónicas y redes sociales, así la o el adulto mayor se sentirá más cerca de sus seres queridos. En el confinamiento es necesario realizar rutinas o actividades que permitan que la o el miembro Adulto Mayor dé una continuidad a sus funciones mentales y fisiológicas para evitar que se degeneren, así la recreación, ocio, compartir en familia, autocuidado personal, ejercicios mentales como, sopas de letras, crucigramas, rompecabezas, son algunas de las actividades que permitirán que la salud de la y del Adulto Mayor no se vea afectada (Briones Santos & Moya Suárez, 2020, pág. 31).

Apoyo social

El apoyo social cumple un papel vital, puesto que ayuda a proveer sentido a la vida y propicia el desarrollo de actividades que se asocian positivamente con la sobrevivencia. El apoyo o soporte social se refiere a la percepción subjetiva y personal del sujeto, de que, a partir de su inserción en las redes, es amado, cuidado, valorado y estimado, y que pertenece a una red de derechos y obligaciones. Las redes sociales proveen los recursos para la satisfacción de necesidades, el sentido del valor social y la posibilidad de potenciar la autoestima. Los determinantes sociales de la salud intervienen ante la presencia e impacto de la COVID-19, elemento a considerar frente a la necesidad de apoyo social en adultos mayores. Aceptar que el cambio forma parte de la vida e integrarnos al proceso de asumirlo como una oportunidad de crecimiento, podría resultar favorable, buscando alternativas para el autodescubrimiento. A la vez, la familia y los

amigos, como redes de apoyo emocional, constituyen influencias positivas, y se convierten en mediadores o catalizadores de los estados emocionales negativos debido a la incertidumbre que se vive por el curso de la enfermedad (Alonso Triana, y otros, 2021).

Afrontamiento familiar

El afrontamiento familiar se lo entiende como un conjunto de interacciones dentro de la familia y de transacciones entre la familia y la comunidad. En el proceso de afrontamiento, la familia debe aprender a detectar y a resolver los problemas o acontecimientos vitales estresantes. Para ello, debe ser capaz de evaluar la situación, enfrentarse al problema (o estresor) redefiniendo sus roles y modificando sus metas, si es necesario, para poder adoptar una actitud práctica y flexible que le permita hacer frente a la situación. Para ello, en muchas ocasiones resulta necesario promover cambios internos en la organización familiar Rodas (s.f.), citado por (Briones Santos & Moya Suárez, 2020, págs. 49-50).

McCubbin, Olson y Larsen citado por Briones Santos & Moya Suárez (2020), a partir de sus investigaciones sobre las estrategias conceptuales y de resolución de problemas utilizadas por las familias de situaciones de crisis, proponen los siguientes tipos de estrategias:

- Reestructuración. Capacidad de la familia para redefinir los eventos estresantes para hacerlos más manejables.
- Evaluación pasiva. Capacidad familiar para aceptar asuntos problemáticos, minimizando su reactividad.
- Atención de apoyo social. Capacidad de la familia para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.
- Búsqueda de apoyo espiritual. Habilidad familiar para obtener apoyo espiritual.

- Movilización familiar. La habilidad familiar para buscar recursos en la comunidad y aceptar ayuda de otros (pág. 51).

Frente a situaciones de salud mental al momento de aplicar las estrategias la familia debería, en conjunto con un acompañamiento profesional, evaluar su estructura, es decir, sus roles y reinventando la misma asumiendo la situación actual y adoptando una actitud práctica y resiliente en las relaciones que se desarrollen frente y en conjunto al miembro, en caso de que estas estrategias resulten, en efecto, los niveles de estrés disminuirán proporcionando así equilibrio. Las redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias tienen un valor significativo en el bienestar y desarrollo general del adulto mayor, el sentirse necesario es uno de los predictores de longevidad, se debe tratar de mantener las relaciones familiares y sociales con un óptimo nivel de satisfacción, con el fin de que cada miembro sienta que colabora al bienestar común de su sistema familiar, de esa manera, se lograría que el adulto mayor tenga un envejecimiento satisfactorio (Briones Santos & Moya Suárez, 2020, págs. 51,53).

Conclusiones

Es entendible que la población de los adultos mayores, se les genere afecciones mentales a causas de la pandemia de COVID-19, ya que esta pandemia por su sintomatología es más propensa a afectar considerablemente a los adultos mayores como población de riesgo, no solo por la edad, sino por sus comorbilidades asociadas. Aparte que porcentualmente esta población es la que mayor porcentaje de muertes representa en el contexto de la pandemia, es por ello que es entendible que los adultos mayores se depriman, tengan ansiedad, por el miedo de contraer la enfermedad.

Sin embargo, el aislamiento acompañado de la desatención social de parte tanto de la familia como del resto de instituciones, en este tipo de poblaciones puede generar la profundización de enfermedades mentales,

muchas veces las personas mayores sienten que son una carga para las familias e instituciones, y en el contexto de esta pandemia, estos sentimientos tienden a aumentar aún más.

Es por ello que las estrategias de integración del adulto mayor a actividades de esparcimiento en conjunto con la familia, son determinantes para que estos se sientan integrados dentro de la familia, y sobre todo queridos, protegidos y así alejar los sentimientos de miedo, depresión y ansiedad.

Bibliografía

Alonso Triana, L., Ugalde Pérez, M., Placeres Hernández, J., Mesa Simpson, C., Velazco Fajardo, Y., & Jiménez, L. (2021). Acompañamiento emocional en adultos mayores ante la COVID-19: una necesidad impostergable. *Revista Médica Electrónica*, 43(2), 3159-3166.

Antonio, L. B., Elena, C., María, A., & Elena, R. (2020). EL AISLAMIENTO EN TIEMPOS COVID-19 Y SU IMPACTO EN LOS ADULTOS MAYORES Y SU ESTILO DE VIDA.

Borbor Bernabé, A. A. (2021). Aislamiento social por COVID-19 y su influencia en el estado emocional de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa, 2020-2021.

Briones Santos, J. J., & Moya Suárez, A. (2020). Estrategias de afrontamiento familiar frente a la depresión que vivió el miembro adulto mayor durante el primer mes de confinamiento por COVID-19.

Espinosa Parra, I., Argüero Fonseca, A., Cervantes Luna, B., Martínez Soto, J., Alva Rangel, N., de Santos Ávila, F., & Bautista Moedano, R. (2020). GUÍA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA VIRTUAL PARA PERSONAS DE GRUPOS VULNERABLES EN CRISIS POR LA PANDEMIA COVID-19.

O.P.S. (2020). PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19). DOCUMENTO SOPORTE, MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, Bogotá.

Porcel-Gálvez, A. M., Badanta, B., Barrientos-Trigo, S., & Lima-Serrano, M. (2021). Personas mayores, dependencia y vulnerabilidad en la pandemia por coronavirus: emergencia de una integración social y sanitaria. *Enfermería Clínica*, 31, S18-S23. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.004>

Rodríguez, J. H. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicent Electrón*, 24(3).

CITAR ESTE ARTICULO:

Guerrero Robles, B. A. (2021). Actividades de integración familiar en la salud mental de los adultos mayores en el contexto de la pandemia Sars-Cov-2/ Covid-19. *RECIMUNDO*, 5(Especial 1), 101-107. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(esp.1\).nov.2021.101-107](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(esp.1).nov.2021.101-107)

