**¿Qué consejos dar a las Personas de la Tercera Edad en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Tercera Edad**

Para muchos individuos, el paso de la juventud a la vejez es un reflejo del paso de la persecución de la riqueza al mantenimiento de la salud. En la tercera edad, el cuerpo que envejece es, cada vez más, el eje central de las preocupaciones y

sustituye las que se centraban en la carrera profesional y las relaciones, que ocuparon la mediana edad. Esto es consecuencia de la disminución normal de la funcionalidad, la alteración del aspecto físico y el aumento de la incidencia de

enfermedades físicas. A pesar de ello, el cuerpo de la tercera edad todavía puede ser una fuente de considerable placer y proporcionar un sentido de competencia, en particular si se sigue un ejercicio regular, dieta saludable, descanso apropiado y asistencia médica preventiva. El estado normal de la tercera edad es el de la salud física y mental, no el de la enfermedad y el debilitamiento.

La tercera edad, o vejez, suele referirse a la etapa del ciclo vital que comienza a

los 65 años de edad. Los gerontólogos, profesionales que estudian el proceso de envejecimiento, clasifican a los adultos mayores en dos grupos, los ancianos jóvenes (de 65-74 años) y los ancianos mayores (a partir de los 75 años). Algunos utilizan el término ancianos para referirse a los mayores de 85 años de edad. Los ancianos también pueden describirse como sanos (sin problemas de salud graves) o enfermos (que tienen problemas médicos que interfieren en su funcionalidad y requieren atención médica o psiquiátrica). Las necesidades de salud de los ancianos han crecido en gran medida conforme la población envejece, y los médicos y psiquiatras geriátricos desempeñan un papel importante en el tratamiento de esta población.

**Tareas del Desarrollo en la Tercera Edad**

Mantener la imagen corporal y la integridad física

Realizar una revisión vital

Mantener los intereses y actividades sexuales

Afrontar la muerte de los seres queridos

Aceptar las implicaciones de la jubilación

Aceptar el fracaso de los órganos y los sistemas programado genéticamente

Deshacerse de los vínculos terrenales

Aceptar los cambios de las relaciones con los nietos

**Contexto del COVID-19**

COVID-19, Aislamiento y Tercera Edad:

Estamos enfrentando una nueva barrera para la salud mental de los adultos mayores, COVID-19, el Coronavirus. Los adultos mayores enfrentan una soledad creciente debido a los pasos necesarios que se toman para enlentecer la diseminación del virus.

Se está imponiendo por diferentes vías el aislamiento social a las comunidades, y desde el punto de vista de reducir las tasas de infección esto es bueno, pero como sabemos, la soledad es una gran barrera para una buena salud para cualquiera y se presenta con implicaciones singulares y severas para los adultos mayores.

El autoaislamiento afecta desproporcionadamente a los adultos mayores cuyos únicos contactos sociales están fuera de la casa. Aquellos que vivan solos, sin familias y con pocos contactos sociales fuera de la casa, tienen un riesgo elevado de problemas de salud mental.

Individuos que ya viven con ansiedad y/o depresión pueden experimentar un empeoramiento de su salud mental y los que no lo han experimentado están en riesgo de hacerlo por primera vez.

Factores Tradicionales que afectan la salud mental en el anciano:

* Envejecer para muchos es tiempo de pérdida y de soledad.
* Los roles sociales cambian con el retiro y una devaluación general del anciano.
* Los problemas de salud física se incrementan.
* La persona experimenta la perdida de personas amadas y amigos.
* La seguridad financiera cae a veces por los cambios drásticos en el estilo de vida.

Los 5 factores claves que afectan la salud mental y el bienestar en el anciano son:

* Participación en actividades significativas.
* Discriminación
* Relaciones
* Salud física
* Pobreza

**Estrategias de Enfrentamiento:**

**¿Qué podemos hacer?**

* Lo primero debe ser llegar por cualquier medio: teléfono, redes sociales, video llamada, etc. a personas que conozcamos y a las que podamos comunicar.
* Si una organización religiosa, una organización social, o cualquier otra conexión social, ha sido parte importante de su vida, llámelos.
* Si Ud. siente que no tiene relaciones, puede darse cuenta de que puede crear nuevas:

Cuales son sus intereses; Que le gusta hacer

Con que tipo de persona se siente más confortable.

* Haga una lista de lo que Ud. piensa que son sus fortalezas sociales.
* Haga una lista de las destrezas sociales que son difíciles para Ud.
* Haga una lista de grupos interesantes.
* Estar solo físicamente no significa estar solo socialmente.