

## Abordan especialistas cuidados y experiencias de personas de la tercera edad durante COVID-19

Realizan webinar “Adultos mayores y aislamiento: herramientas para sobrellevar la pandemia”

Las y los adultos de la tercera edad son el sector más vulnerable en cuestión de salud, en la crisis del COVID-19. Por ello, es necesario conocer sus preocupaciones y recordar las recomendaciones esenciales para cuidar y atender a estas personas.

Sobre eso trató la más reciente sesión de los webinars que organizan la Universidad de Guadalajara (UdeG) y Jalisco a Futuro, llamada “Adultos mayores y aislamiento: herramientas para sobrellevar la pandemia”.

Este seminario virtual, transmitido por las redes sociales de la Universidad, Radio UdeG y Canal 44, convocó a expertos en geriatría y personas de este grupo poblacional.

Para María Cristina de Loreto Díaz de Sandi, arquitecta jubilada de la UdeG, el confinamiento ha significado un giro drástico en su dinámica de vida.

“No tenemos libertad de ir a un mercado o centro comercial, o a tomarnos un café. Esto nos ha tomado con preocupación. A mí sí me da miedo que los adultos mayores somos más propensos a este tipo de enfermedades. He tratado de ya no ver noticias al respecto, porque uno sí se preocupa más”, recalcó.

Ella dijo que ha cumplido las medidas básicas: lavarse las manos, quedarse en casa y, si le es muy necesario salir, utiliza cubrebocas y respeta la sana distancia; al regresar a casa, se quita los zapatos y se pone desinfectante.

“La familia me trae el mandado. Yo, estando en la casa, hice un plan de tareas que día a día voy realizando: acomodar la despensa, hacer ejercicio, actividades de jardín; he aprendido a hacer videollamadas, yo nunca lo había hecho”, agregó.

Así como María Cristina, muchos adultos mayores se han visto en la necesidad de emprender nuevos hábitos.

Miguel Flores, especialista en Medicina Interna y Geriatría del Hospital Civil (HCG) Fray Antonio Alcalde y Presidente del Colegio Nacional de Medicina Geriátrica, indicó que para cuidar a nuestros adultos mayores es necesario no visitarlos, para evitar un posible contagio. Sin embargo, sí es muy necesario; recomendó que los familiares, antes de ir al hogar de ellos, se bañen y cambien de ropa.

“Cuando visito a mi madre, que también es mayor, ella siempre se sienta en un lugar específico y yo en otro, a más de dos metros de donde está; yo no la toco para nada”, dijo.

Indicó que en espacios como los asilos, las medidas deben de extremarse, como el hecho de que siempre se porte el cubrebocas, que estén ventilados y exista sana distancia entre los usuarios.

"Sí se vale salir al patio, jardín y la calle siempre y cuando se tenga sana distancia, el cubrebocas. Para los pacientes que quieren ir al médico, la recomendación es no ir si no es estrictamente necesario, ni siquiera urgencia; salir es una ruleta rusa", declaró.

Miriam Elizabeth Jiménez, neuropsicóloga del HCG y profesora de la UdeG, reconoció que las personas mayores con demencia representan aún más riesgo de contagio del coronavirus SARS-CoV-2, pues éstas requieren de más contacto físico para su atención.

"Ellas tienen fallos de memoria o cognitivos y no recuerdan asearse, limpiar superficies, usar cubrebocas; tenemos mucho más riesgo incluso los cuidadores. Otro riesgo es la neumonía, pues en estos pacientes hay 13 veces más de presentarla", indicó.

Por ello, el cuidador primario puede presentar una carga excesiva de trabajo, que puede provocar depresión y ansiedad.

Agregó que para favorecer un buen estado de salud mental, tanto para las personas pacientes y cuidadoras, son necesarios los ejercicios de expresión de emociones, actividad física, meditación, utilizar dispositivos electrónicos, crear baúles de los recuerdos y que haya mayor contacto por videollamadas.

"Es necesario que se tome conciencia de que sí existe la enfermedad. Es mejor pecar de exagerados y cuidar a los adultos mayores. Sí entendemos que aunque nos duela, no podemos ir a verlos siempre, pero es porque los queremos y los estamos cuidando", dijo.

### **Educación en la tercera edad**

Víctor Hugo Carrera Hernández, responsable del Sistema Universitario del Adulto Mayor (SUAM) de la UdeG, se trata de una iniciativa que desde hace 14 años brinda un servicio a personas que tienen el interés por seguir aprendiendo en distintas áreas del conocimiento.

Este programa integrador da servicio a 330 adultos mayores, quienes durante su primer calendario de actividades en 2020 tuvo que suspender actividades presenciales por la pandemia del COVID-19.

"Tuvimos que establecer un programa virtual, que es una experiencia nueva para nosotros como maestros. Nos enfrentamos al reto de que el alumno no maneja la tecnología adecuadamente, algunos hasta carecen del equipo necesario. Por eso hemos trabajado a marchas forzadas; sin embargo, estamos por concluir el ciclo el 26 de junio", informó.

Carrera Hernández dijo que han trabajado con 70 por ciento de adultos mayores del SUAM y que mantienen comunicación con el resto, para que posteriormente se regularicen.

"Las experiencias han sido valiosas e importantes, como es la asignatura de Cuéntame tu vida, donde el adulto mayor trabaja en su memoria; de acondicionamiento físico; clases de ballet folclórico, así como computación, inglés básico, intermedio y avanzado, e incluso sobre el uso del smartphone", manifestó.

Rosa Martha Padilla es una enfermera jubilada y estudiante del SUAM. Ella aseguró que sí le ha costado trabajo aprender a distancia, sobre todo en la materia de Matemáticas.

“Pero a través de WhatsApp y videos nos han ayudado a acabar el ciclo. Recomiendo que cuando cumplan 60 años que sigan estudiando, porque no se acaba ahí la vida y el estudio”, declaró enfática.

Como cada emisión de esta serie de seminarios, la periodista y analista Ivabelle Arroyo moderó el encuentro e hizo llegar dudas de la audiencia a las y los participantes.

Para ver éste y los anteriores webinars, se puede ingresar al micrositio <http://www.webinars.udg.mx/> [1]

**Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”**

**Guadalajara, Jalisco, 10 de junio de 2020**

**Texto: Iván Serrano Jauregui**

**Fotografía: Cortesía webinar UdeG**

**Etiquetas:**

[María Cristina de Loreto Díaz de Sandi](#) [2]

---

**URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/noticia/abordan-especialistas-cuidados-y-experiencias-de-personas-de-la-tercera-edad-durante-covid>

**Links**

[1] <http://www.webinars.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-cristina-de-loreto-diaz-de-sandi>