

REFLEXIÓN

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES EN LA TRANSICIÓN PANDEMIA COVID-19 - NUEVA NORMALIDAD

Cynthia Elizabeth González-Soto¹ 

Jose Alberto Agüero-Grande² 

Cecilia Ixel Mazatán-Ochoa¹ 

Raúl Fernando Guerrero-Castañeda¹ 

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia disponible y proponer el cuidado de la salud mental del adulto mayor en la transición a la post-pandemia.

Desarrollo: la crisis mundial que se vive por la pandemia a causa del COVID-19 ha ocasionado el aislamiento de los adultos mayores. A causa del distanciamiento se han potenciado la presencia de síntomas psicológicos que afectan la salud mental de los mayores, pero se debe pensar en la prevalencia de estos y sus secuelas en el tránsito a la nueva normalidad.

Consideraciones finales: el Modelo de la Marea demanda un cuidado de enfermería en salud mental, donde el papel de la enfermera será propiciar estrategias que faciliten la toma de decisiones en pro de la salud mental por parte del mismo adulto mayor en su proceso adaptativo.

DESCRIPTORES: Cuidado; Enfermería; Salud mental; COVID-19; Adulto mayor.

CUIDADOS NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS NA TRANSIÇÃO PANDEMIA DO COVID-19 – NOVA NORMALIDADE

RESUMO:

Objetivo: analisar as evidências disponíveis e propor cuidados sobre saúde mental para idosos na transição para a pós-pandemia. **Desenvolvimento:** a crise global vivida atualmente pela pandemia causada pela COVID-19 causou o isolamento dos idosos. Devido ao distanciamento, tem sido potencializada a presença de sintomas psicológicos que afetam a saúde mental dos idosos, mas é necessário pensar na prevalência desses sintomas e em suas consequências na transição para a nova normalidade. **Considerações finais:** O Modelo da Maré demanda cuidados de Enfermagem em saúde mental, sendo o papel dos enfermeiros o de promover estratégias que facilitem a tomada de decisões em favor da saúde mental pelo próprio idoso em seu processo adaptativo.

DESCRIPTORIOS: Cuidados; Enfermagem; Saúde mental; COVID-19; Idoso.

¹Universidad de Guanajuato. Celaya, Guanajuato, México.

²Universidad Autónoma de Baja California. Mexicali, Baja California, México.

INTRODUCCIÓN

La pandemia por el virus coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo 2 (SARS-CoV-2) ha causado una de las mayores crisis de salud pública mundial, debido a su rápida propagación en el mes de enero del año 2020 fue declarada emergencia de salud global por la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽¹⁾. En diversos países se iniciaron protocolos de actuación de gran alcance poblacional; con el objetivo de la prevención, control e identificación rápida de los casos, donde una de las principales estrategias fue el distanciamiento social preventivo, aplicándose principalmente en la población con mayor riesgo como lo son personas con inmunosupresión, mujeres embarazadas y adultos mayores⁽¹⁾.

El distanciamiento social es una medida que reduce los contagios y protege a los grupos vulnerables, sin embargo, trae consigo la construcción de un nuevo contexto de vida, caracterizado por la alteración de las dinámicas sociales y familiares que generan importantes efectos psicológicos. De acuerdo con publicaciones recientes la población de adultos mayores ha reaccionado conductual y emocionalmente ante la pandemia, observando una caída considerable en su bienestar psicológico, alta vulnerabilidad al estrés y al desarrollo de ansiedad y depresión⁽²⁻³⁾.

A estas repercusiones psicológicas causadas por el confinamiento social se suman los padecimientos físicos y mentales preexistentes; el impacto ha sido tan significativo a nivel emocional que pueden llegar fácilmente a la cronicidad, por lo cual se deben tomar acciones de cuidado de salud mental en este grupo de edad⁽³⁾. Esto lleva a abrir una nueva vertiente para puntualizar cuáles son las principales marcas psicológicas resultantes de los periodos de confinamiento social debido a la cuarentena y establecer las alteraciones de salud mental que lleguen a permanecer o presentarse en los adultos mayores durante la adaptación a una nueva normalidad post pandemia, en donde la enfermería juega un papel fundamental.

El objetivo de este artículo es analizar la evidencia disponible y proponer un enfoque de cuidado en salud mental por parte de enfermería para ayudar al adulto mayor a aminorar las secuelas psicoemocionales y favorecer una adecuada transición a la nueva normalidad. Se realizó un análisis crítico de la literatura científica referente al tema y se organizó la información a través de la integración argumentativa de la misma, agrupándola en dos temas emergentes que serán descritos.

DESARROLLO

Repercusiones en la salud mental del adulto mayor tras la pandemia

La crisis de salud ha provocado alteraciones en la vida social y familiar a la par de la adopción de medidas para enfrentar una enfermedad altamente contagiosa⁽⁴⁾, este cambio repentino se debió adoptar en pro de la supervivencia colectiva. Se debe agregar, que resultan excepcionales las medidas de aislamiento social preventivo utilizadas por varios países⁽⁵⁾ a partir de las recomendaciones de la OMS para prevenir los contagios en las personas más vulnerables, entre ellas el adulto mayor⁽²⁾.

A consecuencia de este aislamiento social, se han documentado actitudes de aceptación, negación, ira, estrés, temor, euforia e incluso actitudes paranoides⁽⁶⁾ que contaminan el contexto del adulto mayor directa o indirectamente provocando deterioro en su salud mental. Estas manifestaciones patológicas se nutren de la exposición a información imprecisa, confusa y hasta contradictoria, opiniones de personas no especializadas, rumores,

abordajes no científicos y analogías desafortunadas, que alimentan el desconcierto, la desconfianza, el miedo e infunden terror⁽⁵⁾.

La crisis de salud mental que trajo consigo la pandemia ha generado aumento de la presencia de trastornos de ansiedad, depresivos y de adaptación cuyos síntomas cognitivos y emocionales demandan atención, es por ello que se requiere desarrollar estrategias para favorecer la salud mental personal y comunitaria⁽⁴⁾, con especial alcance al adulto mayor.

Con la finalidad de retomar las actividades que se realizaban pre-pandemia se ha descrito como “nueva normalidad” al periodo de transición que requiere de adaptación a los cambios económicos, sociales, emocionales y de salud⁽⁷⁾. Las pérdidas que las personas mayores han sufrido por la pandemia rebasan las de cualquier otro grupo de edad, comenzando por el aislamiento social, muerte de familiares y amigos, cese de las actividades productivas, limitación en las libertades de tránsito y el abrupto cambio de la rutina diaria.

Se conoce la presencia de síntomas psicológicos leves como insomnio, disforia, apatía, irritabilidad, trastornos del apetito, tristeza y ansiedad en personas mayores desde que inicio la pandemia, sin embargo, personas con psicosis preexistente han llegado a desarrollar síntomas paranoicos como el delirio⁽⁸⁾. La adhesión al distanciamiento social supuso un cese actividades que han sido suplidas con la tecnología pero que en el caso de las personas mayores son de difícil acceso por falta de conocimiento, habilidad, herramientas materiales y digitales e incluso por renuencia al uso de estas.

Importancia del cuidado de la salud mental

La naturaleza impredecible de COVID-19 amenaza no solo la salud física de los mayores, sino que también afecta su salud mental en mayor magnitud respecto a otras edades⁽³⁾. El autoaislamiento alejó al adulto mayor de su familia, amigos y contemporáneos en un escenario donde pareciera no vislumbrarse el regreso a la cotidianidad, sino que precisa de adaptación a esta “nueva normalidad”. Los efectos negativos a la salud mental pueden persistir post-pandemia con un alto costo psicológico de enfermedad y por ende un deterioro en la calidad de vida⁽⁹⁾.

Promover estrategias para mantener o recuperar la salud mental con respaldo científico es sin duda el camino a seguir, enfermería desde su ámbito de acción es responsable de la sensibilización sobre la importancia de la salud mental en adultos mayores, así como de informar sobre los servicios de salud disponibles haciendo énfasis en la importancia del distanciamiento social y el uso de la tecnología para contrarrestar sus efectos negativos, por ello es esencial capacitarse para la atención comunitaria de la salud mental, especialmente aquellos profesionales que se encuentran en localidades remotas.

En este sentido los profesionales de enfermería deben retomar las herramientas disciplinarias que ya han sido probadas con éxito, entre las que se encuentra el Modelo de la Marea en la recuperación de la salud mental⁽¹⁰⁾, el cual aborda cómo la enfermería puede ayudar a cubrir las necesidades de salud mental de las personas, pero no dando solución a los problemas de las personas sino facilitando el afloramiento de las soluciones que ya poseen en sus vidas, ante esto enfermería debe actuar como apoyo en la búsqueda de soluciones para la recuperación o mantenimiento de la salud mental de las personas mayores que por ser más vulnerables ante el virus han estado en aislamiento social por meses.

Según los principios básicos del modelo, enfermería debe actuar como facilitador para que el adulto mayor y cualquier otra persona, logre dar solución a sus necesidades de salud mental, por ello es esencial centrar a la persona mayor como agente de sus capacidades y capaz de afrontar las situaciones y darles solución, guiando la atención hacia los recursos de afrontamiento personales e interpersonales que posea, acciones tan simples como relajarse, analizar la situación desde otras perspectivas o admitir límites pueden ser

el cimiento de las soluciones reales.

Los compromisos del modelo de la marea permiten reflexionar en la necesidad de no sólo centrarse en los desajustes propios como la soledad, el aislamiento y el vacío, sino en formas de aprendizaje, empatía y potencialidades del adulto mayor por cuidar de su salud y sentirse seguro y comprendido ante las diferentes situaciones que lo rodean.

Las enfermeras en la promoción de la salud mental buscarían crear entornos seguros de comunicación, donde sigan siendo educadoras en salud, pero también sean partícipes de las historias de vida y el cómo esas mismas historias se convierten en intervenciones para el bienestar del adulto mayor. Pese a las medidas de liberación gradual instauradas en la mayoría de los países, el aislamiento prevalecerá en el caso de los mayores por su condición de vulnerabilidad⁽²⁾, este aislamiento debe acompañarse con el cuidado psico-emocional promoviendo estrategias de afrontamiento positivas como el ejercicio físico, hacer oración o hablar con familiares y amigos.

El cuidado de la salud mental pretende ayudar a tomar decisiones y a transformarse en una persona de cuidado, las enfermeras en el campo de la salud mental deben ser muy observadoras y saber escuchar.

CONSIDERACIONES FINALES

El futuro es incierto pese a los avances logrados en el desarrollo de vacunas, el adulto mayor se encuentra en un proceso de adaptación a la nueva normalidad en medio de la falta de empatía muchas veces asociada al edadismo, donde la incertidumbre ha causado la presencia de diversos síntomas psicológicos que demandan cuidado de enfermería.

El personal de enfermería debe adoptar estrategias que le permitan apoyar la salud mental de las personas mayores, especialmente a aquellas que debido al aislamiento social se encuentran lejanos a los servicios de salud.

El modelo de la marea permite reflexionar en la necesidad de no sólo centrarse en los desajustes propios como la soledad, el aislamiento y el vacío, sino en las formas de aprendizaje, de empatía, de potencialidades de cada adulto mayor por cuidar de su salud, pero también de sentirse seguro y comprendido ante las diferentes situaciones que lo rodean.

REFERENCIAS

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report-65. [Internet] Ginebra; 2020 [consultado el 20 nov. 2020]. Disponible en: <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/20200325-sitrep-65-covid-19.pdf>.
2. Pérez YB, Castillo EF, Luzardo DAR. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Rev Cub Salud Pública. [Internet]. 2020 [consultado el 20 nov. 2020]; 46. Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488>.
3. Hayek SE, Cheaito MA, Nofal M, Abdelrahman D, Adra A, Shamli SA, et al. Geriatric mental health and COVID-19: an eye-opener to the situation of the arab countries in the middle east and North Africa Region. Am J Geriatr Psychiatry. [Internet]. 2020 [consultado el 22 nov. 2020]; 28:1058–69. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.009>.

4. Reyes V de la CR, Paredes NC, Castillo ALG. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev Haban Cienc Méd. [Internet]. 2000 [consultado el 19 nov. 2020]; 19(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008.
5. Segura MS. Con alerta pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia. Rev Fac Cien Méd Córdoba. [Internet]. 2020 [consultado el 22 nov. 2020]; 77:55-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n1.28066>.
6. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). El impacto de la pandemia por COVID-19 en las personas mayores. [Internet] México; 2020 [consultado el 18 nov. 2020]. Disponible en: <https://www.cepal.org/fr/notas/impacto-la-pandemia-covid-19-personas-mayores>.
7. Salazar K, Garcés F, Contreras B, Bohórquez Y. Desempeño ocupacional y el proceso de adaptación del adulto mayor en zona rural víctima de un desastre natural. Cuidado y Ocupación Humana. [Internet]. 2016 [consultado el 20 nov. 2020]; 5. Disponible en: http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/3421.
8. Forlenza OV, Stella F. Impact of SARS-CoV-2 pandemic on mental health in the elderly: perspective from a psychogeriatric clinic at a tertiary hospital in Sao Paulo, Brazil. Int Psychogeriatr. [Internet]. 2020 [consultado el 18 nov. 2020]; 5. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610220001180>.
9. Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, et al. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. lancet psychiatry. [Internet]. 2020 [consultado el 19 nov. 2020]; 7:813–24. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2).
10. Raile A, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. 5. ed. Madrid: Elseiver Mosby; 2011.

CÓMO REFERIRSE A ESTE ARTÍCULO:

González-Soto CE, Agüero-Grande JÁ, Cecilia Ixel Mazatán-Ochoa CI, Guerrero-Castañeda RF. Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia Covid-19 - nueva normalidad. Cogitare enferm. [Internet]. 2021 [acceso em "colocar data de acceso, dia, mês abreviado e ano"]; 26. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v26i0.78463>.

Recibido en: 13/12/2020

Aprobado en: 16/03/2021

Editor asociado: Luciana Puchalski Kalinke

Autor correspondiente:

Raúl Fernando Guerrero-Castañeda

Universidad de Guanajuato – Celaya, Guanajuato, México

E-mail: ferxtom@hotmail.com

Contribución de los autores:

Contribuciones sustanciales a la concepción o diseño del estudio; o la adquisición, análisis o interpretación de los datos del estudio - CEGS, JAAG, CIMO, RFGC

Elaboración y revisión crítica del contenido intelectual del estudio - CEGS, JAAG, CIMO, RFGC

Aprobación de la versión final del estudio que se publicará - CEGS, JAAG, CIMO, RFGC

Responsable de todos los aspectos del estudio, asegurando las cuestiones de precisión o integridad de cualquier parte del estudio - CEGS, JAAG, CIMO, RFGC



Copyright © 2021 Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia de atribución de Creative Commons, que permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio siempre que el artículo original esté debidamente citado.