

La opinión del experto

René de Lamar



“Optimizar la atención a nuestros mayores en plena pandemia es una tarea fundamental, nunca es tarde para adoptar las medidas imprescindibles, evitar nuevos contagios y sus efectos devastadores”

10 medidas esenciales en la atención a adultos mayores

Ante estos momentos tan difíciles para la población mundial en el contexto del azote que esta ocasionando la pandemia por coronavirus, y en la que nuestro país desafortunadamente se encuentra entre los primeros lugares del mundo, tanto por número de contagiados como de fallecimientos, focalizamos el artículo de hoy en las herramientas que se pueden emplear en el día a día como una protección y detección precoz eficaz para nuestra población mayor de 65 años.

Es evidente el impacto extraordinario que genera esta situación sobre el sistema sanitario con las urgencias y unidades de cuidados intensivos totalmente desbordadas, en la que la población mayor es la de máximo riesgo de contagios y de mal pronóstico tras infectarse por el virus, por lo que se da el caso en que debemos cumplir estrictamente la conocida máxima de *prevenir siempre es mejor que curar*.

Hay personas que pueden tener una elevada carga viral y tener mínimos síntomas o estar asintomáticos y contagiar con facilidad a los mayores por tener un sistema inmunológico más débil y mayor susceptibilidad.

Los mayores son el grupo de la población que más frecuentemente sufre afectación grave por el coronavirus.

Día a día en estos momentos difíciles es preciso tomar decisiones vitales determinantes en relación con las medidas a adoptar de urgencia ante una determinada situación clínica, al margen de la calidad de vida previa del mayor afectado, tanto del manejo y pronóstico que puede condicionar la actitud terapéutica.

Es una toma de decisiones que no debe ser tomada a la ligera ya que se debería valorar no solo la gravedad del evento agudo sino también la posible reversibilidad del mismo.

Es importante saber identificar cuáles son los principales factores del trasfondo funcional, cognitivo y de multimorbilidad que más repercuten y limitan la expectativa vital del paciente.

Hay que tener presente en todo momento las limitaciones que pueden tener los mayores en primer lugar para comprender la magnitud de lo que esta sucediendo, que constituyen la franja más frágil y vulnerable de la población ante la pandemia.

En segundo lugar hay que analizar qué personas con déficits sensoriales visuales o auditivos, deterioro cognitivo o demencia establecida, inmovilidad secundaria a múltiples causas degenerativas o cardiovasculares por mencionar solo las más frecuentes, pueden tener serias limitacio-



Datos prácticos a tener en cuenta

- * El distanciamiento social es la medida principal para proteger a la población mayor aunque resulte doloroso y pueda tener una repercusión sobre el estado anímico, cognitivo y conductual.
- * Se debe intentar valorar a los pacientes en su domicilio o residencia, ante la saturación de las urgencias unido al riesgo de contagios se deben reducir al máximo las derivaciones al hospital, siempre tomar decisiones individualizadas.
- * Utilizar siempre mascarillas al estar en contacto o atender a los mayores en las dos direcciones, el cuidador y el mayor, guardar una distancia de más de un metro y evitar toser o estornudar cerca de ellos. Aunque sean de fabricación casera es una forma eficaz de cuidar y cuidarse ante la propagación de las microgotas incluso al hablar. La población en general debería utilizar mascarillas al salir de casa y acudir a lugares cerrados o público como los supermercados a pesar de mantener la distancia de seguridad de 2 metros para evitar

- emitir o recibir el virus emitido incluso al hablar.
- * Los mayores son un grupo de riesgo de padecer déficit de vitamina D, su principal fuente es la exposición de la piel a la luz solar y solo una pequeña proporción proviene de la dieta, en alimentos como la yema de huevo y pescados grasos como salmón, sardinas y alimentos enriquecidos con vitamina D como la leche y cereales en los mayores se recomiendan 800 UI/día debido a que puede incrementar el deterioro cognitivo y la disfunción neurológica.
- * Por las características del coronavirus, el uso de guantes reviste especial importancia, debemos tener presente que mayores con deterioro cognitivo pueden no cumplir las recomendaciones de evitar estar en contacto con superficies de uso común y contagiarse por esta vía al tocarse la nariz y la boca.
- * Procedimientos estrictos de higiene personal y ambiental, baño diario con agua templada, lavar las

- manos con agua y jabón frecuentemente para lo que habrá que estar muy pendientes de su cumplimiento. Lavar y limpiar con agua corriente, minuciosamente las frutas, verduras, ensaladas y hasta los recipientes que contienen alimentos procedentes del supermercado. Limpiar adecuadamente y a diario con desinfectante los recintos donde se encuentran, las superficies de contacto de uso común como pasamanos y las zonas donde permanecen o transitan tanto en domicilios como en residencias.
- * Ventilación adecuada de las habitaciones, es necesario que entre ventilación y sol para así minimizar las posibilidades de inhalar las microgotas que pueden permanecer en el aire más tiempo de lo habitual tras ser emitidas por personas infectadas que pueden no saberlo. Explicar su importancia debido a que muchas personas mayores temen ventilar su habitación por miedo a resfriarse.
- * La estimulación cognitiva debe ser asumida por el personal o fami-

- liar que permanezca en contacto con el mayor utilizando los recursos que estén a su alcance para intentar minimizar el impacto del distanciamiento incluyendo la lectura asistida, manualidades, musicoterapia y aromaterapia entre otras de fácil aplicación.
- * Llenar el vacío afectivo que la pérdida de contacto social con familiares y amigos produce, utilizando todos los recursos a nuestro alcance desde la tele, radio, llamadas telefónicas, utilizar el face time, skype, mostrar fotos familiares y recordar los momentos en que fueron tomadas.
- * Tener una elevada dosis de comprensión y paciencia para lograr hacerles comprender lo excepcional de la situación, que estas medidas son esenciales para su propia protección y la de los demás, intentar en todo momento transmitir positividad, esperanza, tener una actitud empática impregnada de cariño, mucho cariño que puede ser una medicina muy valiosa siempre y sin efectos adversos.

nes para cumplir la normativa en tiempos de pandemia que pueden evitar los contagios, por lo que depende no solo del personal sanitario sino de cuidadores, familiares y todas las personas implicadas, con acceso a la atención y cuidados a los mayores.

La atención clínica al mayor en este contexto no puede reducirse a una mera protocolización o jerarquización confeccionada para adultos más jóvenes.

Debe tenerse presente que no hay nada más diferente a una persona de 80 años que otra de esa misma edad, influyen el estado cognitivo, multimorbilidad (presencia de varias enfermedades crónicas) nivel funcional y social,

lo que facilita adecuar la intensidad de la actuación y una mejor gestión de los recursos. Los mayores son una población caracterizada por la atipicidad en la presentación de los síntomas por lo que precisan de valoraciones clínicas y de las pruebas complementarias en aspectos muy precisos vinculados a esta si-

tuación como la realización de los test específicos.

René de Lamar del Risco es doctor especialista en Geriátrica y Gerontología, asesor médico de CANARIAS7. Diagnóstico Integral Médico, c/ Diderot, 19 bajo. Tfno: 928 220 474.

EFE