

MG. CARMEN RETAMAL:

“El llamado es a cuidar y a autocuidar la salud de nuestros adultos mayores frente a esta pandemia”

POR: TOMAS RODRÍGUEZ
Dircom ULS

Dentro de la población de riesgo frente al COVID-19 se encuentran los adultos mayores, grupo etario que concentra la mayor cantidad de fallecimientos a nivel mundial desde el inicio de esta pandemia, siendo de vital importancia tener los cuidados necesarios para evitar posibles contagios.

Debido a esto, la académica del Departamento de Enfermería de la Universidad de La Serena y experta en gerontología, Mg. Carmen Retamal, explica cuáles son los problemas para un adulto mayor el verse expuestos y/o contagiarse de COVID-19, además de referirse a los cuidados que se deben adoptar para resguardar la salud de las personas de la tercera edad.

En primera instancia, la académica explica los motivos por los cuales un adulto mayor puede verse afectado de manera tan agresiva por el COVID-19 a diferencia de otros grupos etarios. “En primer lugar, se debe a que, por el paso de los años, vamos experimentando cambios fisiológicos que impactan en la funcionalidad, dentro de ellos el sistema inmunológico, dando a las personas mayores menos capacidad de respuesta frente a una infección”.

Agrega que una segunda razón es que “muchos adultos mayores son portadores de enfermedades crónicas, que en sí podría no ser un gran problema, sino lo que constituye el factor de riesgo es que son patologías que no llevan un buen control, por lo tanto existen daños en órganos vitales como riñón, corazón o cerebro, y ante un estrés fisiológico no habrá una buena respuesta. Y en último lugar, es importante considerar que existe un cambio anatomofuncional en el sistema musculoesquelético en la parte respiratoria, donde la capacidad respiratoria de la persona mayor disminuye en términos de ventilación pulmonar, haciendo a las personas más vulnerables frente al virus, que como sabemos, ataca principalmente este sistema”.

La académica ULS añade que “tam-



La académica del Depto. de Enfermería ULS aborda las complicaciones que causa el COVID-19 en adultos mayores y explica los cuidados que se deben adoptar para proteger a este grupo etario.

bién hay que tener en cuenta que los adultos mayores tienen su sistema termorregulador alterado, por lo cual no necesariamente presentarían fiebre si se ven contagiados con el COVID-19, por lo cual hay que observar si existen variaciones en su comportamiento, por ejemplo, si están más irritables que de costumbre o si empiezan a divagar, pueden ser síntomas de que están contagiados con algún virus”.

De la misma manera, la experta comenta la gravedad que significaría para un adulto mayor el contagiarse con este virus. “Al no poder ventilar bien, el adulto mayor se expondrá más fácilmente que una persona joven a una sobreinfección bacteriana, generando una neumonía, cuadro que, dependiendo de la capacidad de respuesta de la persona, le dará la gravedad que generaría el uso, por ejemplo, de ventilación mecánica. Lo que sí ha ocurrido en otros países, mientras que en el nuestro y espero

que no ocurra, es que se deba elegir a quien darle prioridad al uso de estas herramientas como lo es un ventilador mecánico. Y desde ahí es el llamado a cuidar y a autocuidar la salud de los adultos mayores frente a esta pandemia.”

CUIDADOS FRENTE AL CONTAGIO

Frente a estas posibles complicaciones causadas por el COVID-19, la académica entrega las recomendaciones a tener en consideración para cuidar a los adultos mayores y en particular a aquellos que necesitan de la ayuda de un tercero “Siempre hay que tener la precaución de estar a lo menos a un metro de distancia de otra persona con la que se está interactuando, en este caso, un adulto mayor y evitar que salgan de su hogar. En el caso de que una persona mayor que tuviese la necesidad de nuestro cuidado, debemos en primer lugar usar mascarilla para acercarnos, hacer

un correcto lavado de manos, limpiar las superficies donde se encuentra la persona, por ejemplo, el velador, la silla que pueda usar, una bandeja de alimentación, etc.”.

Explica además que “todo se debe limpiar a los menos 3 veces al día, junto con cambiar la ropa que traemos de la calle, ya que está comprobado que el virus puede vivir sobre algunas superficies por horas o días. Frente a esto es recomendable utilizar una cantidad de cloro diluida en agua (1 cucharada por litro de agua) para desinfectar las superficies y artículos de uso diario”.

La enfermera precisa que “es importante brindarles un apoyo social a los adultos mayores, evitar que se vean expuestos, por lo que es necesario organizarnos y ayudarlos con acciones cotidianas que les impliquen no salir a la calle, por ejemplo, ir a comprar las cosas que puedan necesitar al supermercado o farmacia en lugar de ellos”.

Como han destacado otros expertos, la académica indica que es altamente importante poder generar un ambiente psicológico positivo para el adulto mayor frente a esta enfermedad. “Es primordial brindar una ayuda psicológica, hay que mantener un estado positivo, evitar un poco de sobrecarga con información respecto al COVID-19, especialmente evitar información falsa. Reforzar las redes de un adulto mayor es importante, mantenernos en contacto con ellos, llamarlos, demostrarles nuestro cariño y preocupación, sobre todo sabiendo que existe un gran número de personas mayores que manejan redes sociales”.

Finalmente, la académica indica que es importante hacerlos tomar conciencia de esta situación, de los riesgos a los cuales se pueden ver expuestos y los cuidados que deben tomar para así evitar cualquier complicación “Hoy debemos ser capaces de educar a la gente mayor, debemos enseñarles los riesgos que significa el COVID-19, los cuidados que deben tener y así ellos mismos se cuiden de manera responsable. Lo importante es no dejarlos solos en estos momentos, tomar las medidas preventivas y enseñarles las medidas que ellos mismos deben tomar”.

PUBLICA TUS AVISOS ECONÓMICOS DESDE LA WEB

Ingresar a diarioeldia.cl • Registrarte e iniciar sesión • Redacta tu aviso • Paga con tu tarjeta y listo.

Avisos Económicos | elDía

webpay

motel la Cascada algo íntimo

PROMOCIÓN CABAÑAS AISLADAS

Desde \$ 15.000 por 3 horas

Otras Cabañas JAKUZZI - AMBIENTADAS - FANTASIAS

AV. LA CANTERA 1968 - COQUIMBO

FONO: 51 - 2313326

Vive una experiencia inolvidable... **MOTEL**

Los Lagos 2000

- 24 habitaciones finamente decoradas
- Seguridad
- Aire acondicionado
- Calefacción
- Servicio de restobar
- Caños - Jacuzzi
- divanes del amor

Síguenos [Facebook icon] [Instagram icon] [WhatsApp icon]

Los Lagos 2000 Peñuelas - Coquimbo

Fono 51 2242440 / 56 9 97413122

www.loslagos2000.cl / contacto@loslagos2000.cl

Parking Love

PROMOCIÓN 3 horas por \$ 12.000.-

- Atención a su vehículo vía citófono
- Seguridad
- Baño exclusivo
- Servicio de restobar
- Tv cable y música ambiental

OTEL PREMIUM a todo lujo

www.motelpremium.cl

Búscanos en Google y realiza un tour virtual

Espacio de lujo 5 estrellas
Jacuzzi con hidromasaje
18 habitaciones
Caño - Aire acondicionado - 5 canales para mayores y 3 de música en vivo.
Romántica iluminación - Camas 5 estrellas

PROMOCIÓN: 2 BOTELLAS DE CHAMPAGNE VALDIVIESO de 200 cc. x \$ 8.000.

contacto@motelpremium.cl

Fono: 9 94455631

Síguenos en Facebook

Cayetano Almeyda 1494, La Serena