



# COVID-19 Y PERSONAS MAYORES



## Evaluación y seguimiento de proyectos comunitarios



### ¿QUÉ ES LA COVID-19?

Por: **Tania Gabriela Lima Robles**

El objetivo de este trabajo es exponer las recomendaciones e información que el Gobierno de México y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) ofrecen a la población de viejos ante la COVID-19.

En nuestro país, México, hay más de 14 millones de personas mayores de 60 años, de las cuales el 73.1% son totalmente independientes y más del 80% pueden participar en actividades comunitarias y sociales, por lo que son parte fundamental del desarrollo de nuestra sociedad. Algo muy importante a destacar es que **la vejez no es sinónimo de enfermedad**, por ello no se debe estigmatizar ante este padecimiento o cualquier otra circunstancia.

Sin embargo, en México hay 1.7 millones de personas mayores de 60 años que viven solas, de los cuales 60% son mujeres y 40% hombres. Esta situación puede poner en riesgo a aquellas que tengan disminuida su funcionalidad y no cuenten con familiares que vivan cerca o personas que les apoyen.

Ante ello es importante que las familias y la comunidad generen estrategias solidarias para estar al tanto y poderles brindar el apoyo necesario como puede ser acompañamiento emocional, apoyo en el suministro de alimentos, medicamentos o pago de servicios,

Los coronavirus de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias, que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Severo (SARS).

El SARS-COV-2 que provoca la enfermedad de COVID-19, es un virus que apareció en China, después se extendió a todos los continentes causando la pandemia que actualmente vivimos.

manteniéndolos informados (de fuentes oficiales), estar al tanto de ellos, esto puede ser vía telefónica, etc. Las personas mayores no son ni deberían ser aislados, forman parte de una familia y una comunidad.

## Resiliencia comunitaria en tiempos de COVID-19

La resiliencia es la capacidad para sobreponerse ante una situación adversa e incluso salir fortalecido.

La resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad del sistema social para responder a las adversidades que están afectando al mismo tiempo y de manera semejante al colectivo.

La resiliencia comunitaria se construye en el día a día, cuando las personas son activas y desde sus posibilidades individuales:

- Realizan consumos responsables.
- Siguen las medidas preventivas establecidas

- Empatizan con las personas que han enfermado y sus familiares, así como con las que no pueden realizar el confinamiento en sus hogares debido a su situación económica o demanda laboral.
- Cultivan redes de apoyo con el vecindario y amistades.

### ¿Cómo fortalecemos nuestra capacidad resiliente en tiempos de COVID-19?

- Reconociendo nuestras emociones y expresándolas.
- Buscando ser más asertivos o asertivos.
- Consultando las fuentes oficiales de información y compartirlas con las personas a su alrededor.
- Hablando con datos confiables y lenguaje claro a todas las personas que integran el hogar

## Vacunación en personas mayores



Ante el actual panorama epidemiológico de la COVID-19, el tema de la vacunación adquiere mayor relevancia.

Es comprensible que algunas personas estén indecisas acerca de vacunarse o no, por tal motivo, se invita a la población de personas mayores, a conocer más sobre esta vacuna y el Plan Nacional de Vacunación, a fin de que puedan tomar una decisión informada que contribuya a proteger su salud y la de la comunidad, así como disminuir la cadena de contagios y muertes que esta enfermedad ha generado.

## Derechos de las personas mayores y COVID-19



Ninguna persona mayor puede ser discriminada o excluida, sus derechos deben ser garantizados incluso y especialmente en tiempos de emergencia.

Toda persona mayor tiene derecho a una atención preferente, a los servicios de salud, así como a recibir orientación e información que favorezca el cuidado de su salud.

El 1 de mayo de 2020, en su condición de titular de la ONU, pero también de persona mayor, António

Guterres lanza una iniciativa para defender los derechos de personas mayores y recuerda que “ninguna persona, joven o vieja, es prescindible”. Es fundamental que durante la pandemia por COVID-19, la persona mayor:

- Cuento con información clara y precisa sobre la enfermedad y sus implicaciones para la toma de decisiones informadas.
- No sea discriminada por ser un grupo de riesgo ante la COVID-19. Todas las personas de cualquier edad pueden ser contagiadas o contagiar.

- Acceda a los mismos tratamientos y recursos que las personas de otras edades.
- Como parte de la familia, sea tomada en cuenta para la organización de las actividades durante el confinamiento social.
- Conserve el contacto permanente y a distancia con familiares, amistades y vecinos, para evitar el aislamiento social.
- Reciba atención si se siente triste, deprimida o ansiosa durante el confinamiento.
- Sea atendida por personal capacitado en la identificación de la enfermedad y su seguimiento, en caso de ser residente en un espacio de cuidados prolongados.
- Durante el distanciamiento social y después de este, no sufra ningún tipo de violencia que ponga en riesgo su integridad física, emocional o económica.
- Exprese libremente su voluntad de ser sometida o no a tratamientos que prolonguen su vida cuando se encuentre en una etapa terminal.
- Cuento con los satisfactores necesarios, entre ellos a alimentos, bienes, servicios o cuestiones materiales que garantice su sobrevivencia.



#### Referencia bibliográfica:

Gobierno de México. (2021). Todo sobre el covid. Gobierno de México. Recuperado de: <https://coronavirus.gob.mx>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (20 de agosto del 2020). COVID-19 en personas mayores. INAPAM. <https://www.gob.mx/inapam/documentos/covid-19-en-personas-mayores>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (18 de junio del 2020). Derechos de las personas mayores y COVID-19. INAPAM. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/derechos-de-las-personas-mayores-y-covid-19?idiom=es>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (20 de enero del 2021). La importancia de la vacunación como medida para la prevención de enfermedades. INAPAM. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/la-importancia-de-la-vacunacion-como-medida-para-la-prevencion-de-enfermedades?idiom=es>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (19 de Mayo del 2020). Resiliencia comunitaria en tiempos de covid. INAPAM. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/resiliencia-comunitaria-en-tiempos-de-covid-19?idiom=es>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>