

Los adultos mayores y el desconfinamiento: Estas son las consideraciones que se deben tener

Universidad Viña del Mar Se ha recalcado el autocuidado, pero no los efectos del encierro en este segmento de la población. Durante el mes de julio el ministerio de Salud dio a conocer el plan de desconfinamiento llamado “Paso a paso”. Las autoridades han hecho el llamado en reiteradas ocasiones al autocuidado, pero poco se ha hablado sobre el problema que atraviesan los adultos mayores respecto al efecto del encierro en ellos. La académica de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Viña del Mar (UVM), Pamela Ruiz, se refiere a los costos a nivel funcional indicando que “los adultos mayores producto de la cuarentena han tenido una desactivación global de su funcionalidad motora, dejaron de caminar distancias más largas a las que hoy realizan junto con no poder salir de sus hogares, dejaron de participar socialmente, por ende de hacer actividades que involucrara la fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación entre otros”. □ Ruiz, quien es Terapeuta Ocupacional y profesora de Educación Física, señala que esta inactividad de alguna manera debe poner las alertas, en especial en el nivel primario de salud, puesto que los adultos mayores dejaron de asistir a sus controles por prevención o en algunos casos son visitados en sus hogares para la entrega de medicamentos o alimentación. Para ello la docente entrega algunas recomendaciones para la reactivación funcional de los adultos mayores mediante rutinas que incorpore ejercicios motores dentro del día, pudiendo ser útil incluso las actividades domésticas. Junto con esto deben realizar movimientos de flexión y elongación, los que pueden ser acostado, sentado o de pie y consisten en estirar brazos y piernas acompañado del trabajo de inhalación y exhalación. “Es importante que hagan cambios posturales, es decir antes de levantarse y colocarse de pie, aconsejo sentarse en la cama y luego pararse porque esto le permitirá al cuerpo activarse para luego coordinar. También es necesario que muevan las extremidades en diferentes planos y direcciones, lo que en un lenguaje coloquial sería moverse hacia arriba, a los lados, adelante y atrás o viceversa, pero idealmente partir desde nuestras pequeñas articulaciones como manos, pies hasta llegar a movimientos de brazos y piernas”, aportó Ruiz. La terapeuta agrega que el baile es un buen activador, pero recomienda hacer pausas de descanso e hidratarse constantemente. “Los ejercicios y movimientos deben ser realizados en un espacio adecuado, con buena iluminación, ventilación, no olvidando los medicamentos y la alimentación. La actividad física hoy es parte de los pilares fundamentales en la vida de los adultos mayores, esto les permite mantener el equilibrio ocupacional”.