



Universidad
Viña del Mar

Universidad Viña Del Mar 

 Viña Del Mar, Chile

Adultos mayores: ¿en distanciamiento social o soledad durante la pandemia?

Hoy -tanto en Chile como el mundo entero- se está viviendo una situación compleja, siendo una de las cosas más difíciles de llevar, la lejanía con los seres queridos. La pandemia ha puesto en el tapete la desigualdad que viven muchos países, pero también ha aumentado la soledad en los adultos mayores.

Este grupo etario lo integran quienes están más expuestos al Coronavirus, debido a sus enfermedades de base. Por lo mismo, las autoridades han llamado a respetar el distanciamiento físico, a fin de proteger a los más mayores del hogar. Sin embargo, esta medida ha llevado a muchos a tener que vivir esta urgencia sanitaria en la más absoluta soledad.

La especialista en adulto mayor, Pamela Ruiz, docente de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Viña del Mar, se refiere a la diferencia entre ambos conceptos precisando que “hay que saber diferenciar que no es lo mismo hablar de distanciamiento físico que de soledad porque este último está asociado a la sensación de tristeza, abandono. En cambio, el aislamiento social radica en no tener conexión cercana-física con otra persona”.



Ruiz indica que es necesario mantener contacto con los adultos mayores. “Es muy importante la comunicación con nuestros adultos mayores y no sólo comunicarnos por cumplir, sino mantener una comunicación de calidad, una comunicación efectiva que nos permite acompañarlos hoy más que nunca”.

La docente hace algunas recomendaciones indicando que “cuando nos comuniquemos con los adultos mayores se debe crear un ambiente amigable, motivador que les permita poder expresar lo que están viviendo, sus emociones. A través de esto ellos podrán reafirmar su identidad y el sentido de pertenencia”, acotó.

Además, “debe hablarle claramente, si pueden tener acceso a la tecnología de videollamada mucho mejor porque siempre es importante establecer el contacto visual con ellos. Inicie la conversación con temas del diario vivir, preguntando el estado del tiempo o que indique qué actividades hicieron el día anterior y muy relevante saber si han comido en los tiempos correspondientes”, precisó.

La especialista sugiere evitar dar mensajes importantes al principio de la conversación o cambiar de tema abruptamente. A su vez hace un llamado a la población para lograr una comunicación efectiva con un adulto mayor indicando que “hay que tomarlo con calma, ser paciente, respetuoso, transmitir positivismo e intentar regalarles una sonrisa”, puntualizó.