Geriatra Ramón Lobos: “Es fundamental el rol del entorno para que los adultos mayores estén contenidos”

– El especialista indicó que la cuarentena total para los mayores de 75 años puede afectarlos física y emocionalmente.

Es sabido que los adultos mayores son el grupo de más alto riesgo ante el Covid-19 y, en ese contexto, el médico geriatra, Ramón Lobos Vásquez, indicó que el encierro que muchos han experimentado por largos meses, puede terminar por afectarles física y emocionalmente.
“Es fundamental el rol del entorno para que los adultos mayores estén contenidos, porque si bien es cierto que son el grupo de mayor riesgo, el encierro que muchos han experimentado desde marzo, junto con no poder abrazar a sus seres queridos, el sedentarismo y la falta de estímulos pueden llevarlos a desarrollar una visión pesimista de la vida, junto con enfermedades físicas desarrolladas producto de emociones reprimidas”, explicó el especialista.
Lobos llamó a este grupo etario a enfrentar esta pandemia con una actitud resiliente, buscando actividades que les permitan mantenerse con un propósito. “Es en estos momentos cuando debemos recurrir a esos proyectos olvidados y retomarlos, buscar pequeños desafíos diarios, como ordenar algún lugar de la casa, hacer cambios en los muebles o tomarnos unos minutos para incluir cosas nuevas, que nos motiven y nos permitan alegrar nuestro día”, agregó el profesional.
Para esto, la familia y el entorno es fundamental para motivar a los mayores a encontrar nuevas actividades que les permitan enfrentar esta situación con un mejor ánimo. “La actitud con la que enfrentamos esta pandemia es fundamental, ya que si nuestro ánimo decae también lo hacen nuestras defensas. Es por ello que es muy importante que, sobre todo los adultos mayores, puedan mantener una buena actitud y busquen actividades que los hagan sentirse bien”, indicó Lobos.
El especialista también expresó que, a aquellos que sean menores de 75 años y no tengan restricciones para salir, se les recomienda que puedan ir a algún lugar protegido y sin aglomeraciones, a dar una vuelta, siempre tomando todos los resguardos y los cuidados pertinentes para no contagiarse (Uso de mascarillas, guantes y alcohol gel) y abrigándose muy bien para evitar un enfriamiento.
Además, sugirió que aquellos adultos mayores que se encuentren pasando esta cuarentena con la familia, puedan realizar actividades en conjunto, como revisar fotografías de antaño y que ellos puedan contar historias, o llevar a cabo juegos en familia, entre otras.

2407total visits,0visits today