

Covid-19: la soledad vulneró la salud de los ancianos

20/12/2020

El distanciamiento social dispuesto como medida para afrontar el covid-19 ha provocado un aumento del sentimiento de soledad en la población de adultos mayores, según un reciente estudio realizado por la Universidad de Stirling, en Reino Unido.

La investigación identificó un vínculo entre el aumento de los sentimientos de soledad en mayores de 60 años y un empeoramiento del bienestar y la salud. El incremento de la soledad debido al distanciamiento social estuvo asociado con una menor red social, una percepción de menor apoyo social y una disminución del bienestar.

Los hallazgos surgen del estudio lanzado en mayo último por el programa de Investigación Rápida sobre covid-19 de la oficina científica del Gobierno de Escocia.

"Estudios previos han demostrado los impactos negativos del aislamiento social y la soledad. Este es un tema clave para los adultos mayores que pueden tener más probabilidades de tener pocos contactos sociales", afirmó la profesora Anna Whittaker, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, quien lideró el estudio y espera que esta información ayude a la hora de elaborar políticas sobre el coronavirus y apoye las estrategias de recuperación post pandémica.

"Sabemos que las pautas de distanciamiento social introducidas en respuesta al covid-19 han restringido la participación en la actividad social y han afectado a los grupos vulnerables, incluidos los adultos mayores", añadió.

Según detalló la investigadora, en el estudio se encuestó a más de 1.400 adultos mayores, para evaluar el impacto del distanciamiento social durante la pandemia sobre la actividad

social, la soledad y el bienestar.

La mayoría de los participantes de la encuesta afirmaron que el distanciamiento social los había hecho experimentar más soledad, contacto social con menos personas, y menos contacto social general.

"Hallamos que una red social más grande y una percepción de mejor apoyo social parecen ser protectoras contra la soledad y contra una peor salud y bienestar debido al distanciamiento social", subrayó Whittaker, quien enfatizó que esto resalta la importancia de abordar la soledad y el contacto social en adultos mayores, en especial durante pandemias o situaciones en las que el riesgo de aislamiento es alto.

De los 1.429 participantes de la encuesta, el 845 tenía 60 años o más y tenían una red social promedio conformada por cinco personas. Asimismo, los participantes socializaron un promedio de cinco días a la semana por más de 6,6 horas semanales.

El 56 por ciento reportó que las disposiciones de distanciamiento social los hizo experimentar una mayor soledad, contacto social con menos cantidad de personas y menos contacto social en general.

A su vez, la mayor soledad se asoció con una menor red social, una percepción de menor apoyo social, y una disminución de la frecuencia, calidad y cantidad de apoyo social, y un empeoramiento del bienestar y la salud.

ACTIVIDAD FISICA

Utilizando los mismos datos de la encuesta, la investigación también consideró el impacto del distanciamiento social sobre la actividad física. La mayoría de los participantes reportaron que continuaron con las recomendaciones de actividad física durante el confinamiento, con un 35% moderadamente activos y un 41 altamente activos. Caminar fue

la principal actividad física realizada. Aquellas personas que vivían en áreas rurales registraron mayor cantidad de actividad física.

En tanto, un 40% de las personas dijeron que estaban caminando menos que antes del aislamiento, y una proporción similar realizó menos actividad física moderada. Aquellos que hicieron menos actividad física presentaron un peor bienestar.

Los individuos que no sufrieron cambios en términos de actividad física moderada fueron los más activos antes del aislamiento y los que reportaron que no cambiaron su rutina de caminata tuvieron mayores niveles de actividad física total pre-confinamiento.

“La realización de actividad física durante el aislamiento varió y este estudio identifica un vínculo positivo con el bienestar. Esto apoya la noción de que la actividad física debe ser considerada como una importante contribución en las estrategias de recuperación dirigidas a los adultos mayores una vez superada la pandemia”, resaltó la autora del trabajo.

“Parece haber una relación entre el nivel de actividad física antes del confinamiento y los cambios en términos de actividad física debido al aislamiento. Esto puede ser relevante en el contexto de tratar que los adultos mayores mantengan o aumenten su actividad física, cuando sea apropiado, a medida que salgamos de esta pandemia, dado nuestros hallazgos de los beneficios que el ejercicio tiene en este grupo etario”, resumió Whittaker.

RELACIONES SOCIALES

Otro estudio realizado por investigadores de la Universidad de Zurich, en Suiza, también mostró que la pandemia tuvo efectos adversos sustanciales en el bienestar emocional y la soledad de los adultos mayores.

“Los aspectos de las relaciones sociales estuvieron relacionados con la soledad tanto antes como durante la pandemia. Solo una característica funcional de las relaciones sociales (satisfacción con la comunicación durante la pandemia) amortiguó los efectos adversos del evento estresante principal”, afirmaron los autores.

En ese sentido, indicaron que aunque las medidas de distanciamiento social durante el covid-19 presentaron un factor estresante importante para el bienestar y la soledad de los adultos mayores, poder mantener la comunicación social a un nivel satisfactorio durante ese tiempo redujo este efecto.

“Por lo tanto, permitir que los adultos mayores se mantengan en contacto con su círculo social en función de sus preferencias personales podría reducir el impacto que cualquier bloqueo futuro podría tener en su bienestar”, finalizaron.

Fuente: La Prensa [Agustina Sucrí](#)