



Estado de la población

adulta mayor en Sabana Centro

SABANA CENTRO


cómovamos

SABANA CENTRO cómo vamos



Fundación corona



EL TIEMPO



Sabana Centro Cómo Vamos

Campus del Puente del Común, km. 7, Autopista Norte de Bogotá. Chía, Cundinamarca.

Teléfono: 8615555 Ext. 44101

www.sabanacentrocomovamos.org

@SabanaCV

[Facebook.com/SabanaCentroComoVamos](https://www.facebook.com/SabanaCentroComoVamos)

Portada: Imagen de StockSnap en Pixabay

Estado de la población adulta mayor en Sabana Centro Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos

Equipo del Observatorio

Director:

Juan Carlos Camelo Vargas.

Coordinación Técnica:

**Juan Camilo Rodríguez, Jessica Medina
y Jessica Giraldo.**

Diseño y Diagramación

Kilka Diseño Gráfico

Sabana Centro Cómo Vamos agradece por sus contribuciones a:

Dra. Alejandra María Alvarado y Mg. Blanca Cecilia Venegas, profesoras de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, Universidad de La Sabana.

Comité Directivo

Obdulio Velásquez Posada, rector Universidad de La Sabana // **Enrique Bayer**, presidente Asociación de Amigos, Universidad de La Sabana // **Daniel Uribe Parra**, director ejecutivo Fundación Corona // **Mónica Villegas**, gerente de proyectos, Fundación Corona // **Ernesto Cortés**, editor jefe, Casa Editorial El Tiempo // **Cristina Vélez Valencia**, vicepresidente de Articulación Público Privada, Cámara de Comercio de Bogotá // **Genoveva Pombo**, directora de Gestión Pública, Cámara de Comercio de Bogotá // **María Elena Vélez**, presidente Junta Directiva Asociación de Empresarios de La Sabana // **Juan Carlos Vélez**, director ejecutivo ProDensa // **Juan Carlos Pinzón**, presidente Fundación para el Progreso de la Región Capital, ProBogotá Región // **María Carolina Castillo**, directora de gobierno, ProBogotá Región // **Carlos Mauricio Vásquez**, director general, Compensar // **Gabriel Gutiérrez**, gerente Hacer Ciudad // **Gabriel Camero**, Presidente Cruz Roja Colombiana, Seccional Cundinamarca y Bogotá.

Estado de la población adulta mayor en sabana centro



Imagen de Susanne Pálmer en Pixabay

Introducción

El presente informe pretende analizar algunos factores asociados a las características socio demográficas y el estado de la calidad de vida de los adultos mayores en la provincia Sabana Centro, población que según la Organización Mundial de la Salud -OMS- y el comportamiento epidemiológico de los países más afectados por esta pandemia, presenta una mayor vulnerabilidad al contagio de Covid-19.

Para determinar el nivel de calidad de vida de esta población, es importante identificar algunas cifras de contexto sociodemográfico de la población de Sabana Centro, haciendo énfasis en algunos factores como la satisfacción de esta población con respecto a ciertos servicios que afectan su bienestar.

A continuación, se presenta una caracterización general de la población adulta mayor de Sabana Centro en temas claves como características demográficas, salud, seguridad alimentaria, seguridad ciudadana y violencia. Las fuentes de información utilizadas para este ejercicio son:

- DANE – Censo de Población 2005 y 2018.
- DANE – Proyecciones de Población 2018-2023 con base en Censo 2018.
- DANE – Estadísticas de Nacimientos y Defunciones
- Ministerio de Salud y Protección Social, Envejecimiento Demográfico Colombia 1951-2020, Dinámica Demográfica y Estructuras Poblacionales.
- Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses, Cifras de Lesiones No fatales 2018 y 2019pr.
- Resultados Encuesta de Percepción Ciudadana de Sabana Centro 2019.

1. Contexto Demográfico de la población adulta mayor

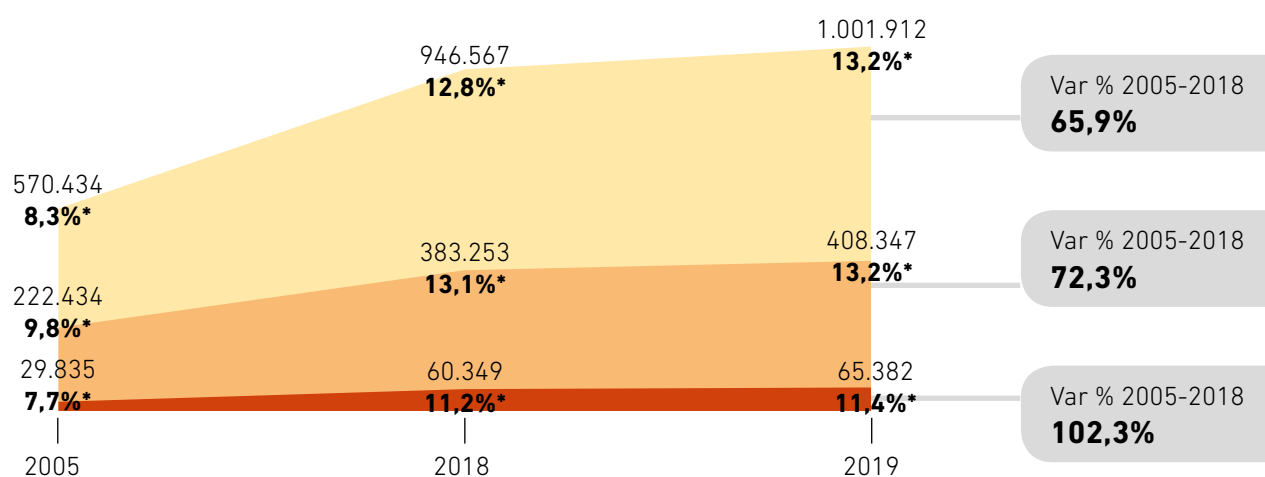
Con el fin de identificar la estructura poblacional de Sabana Centro, específicamente asociada a la población adulta mayor, se debe analizar la evolución de esta a partir de la información existente a nivel de sexo y rango de edad.

Teniendo en cuenta los datos del Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV), Colombia a 2018 contaba con una población total de 48.258.494, de las cuales 6.126.848 eran personas de 60 años o más, la cual representaba el 12,9% de la población nacional. Al analizar los periodos intercensales, se evidencia un incremento del 61,8% desde el censo 2005, dado que la población de 60 años o más a nivel nacional en ese momento era de 3.843.058 personas.

Al revisar la desagregación territorial, Bogotá posee el 15,2% de la población total nacional de más de 60 años mientras que Cundinamarca el 9,8%. En el caso de Sabana Centro, a 2018, se ubica el 1,0% del total nacional y el 15,7% del total de Cundinamarca. Es importante observar el comportamiento de esta población durante los periodos censales, teniendo en cuenta que esta población representa el 13,2% del total de habitantes de Cundinamarca y el 11,4% de Sabana Centro. (gráfica 1).

Gráfica 1. Evolución de la población de 60 años o más. Bogotá, Cundinamarca y Sabana Centro, 2005, 2018 y 2019.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro con base en resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2005 y 2018; proyecciones de población 2018-2023 a partir de Censo Nacional de Población 2018. (DANE, abril 14 de 2020).



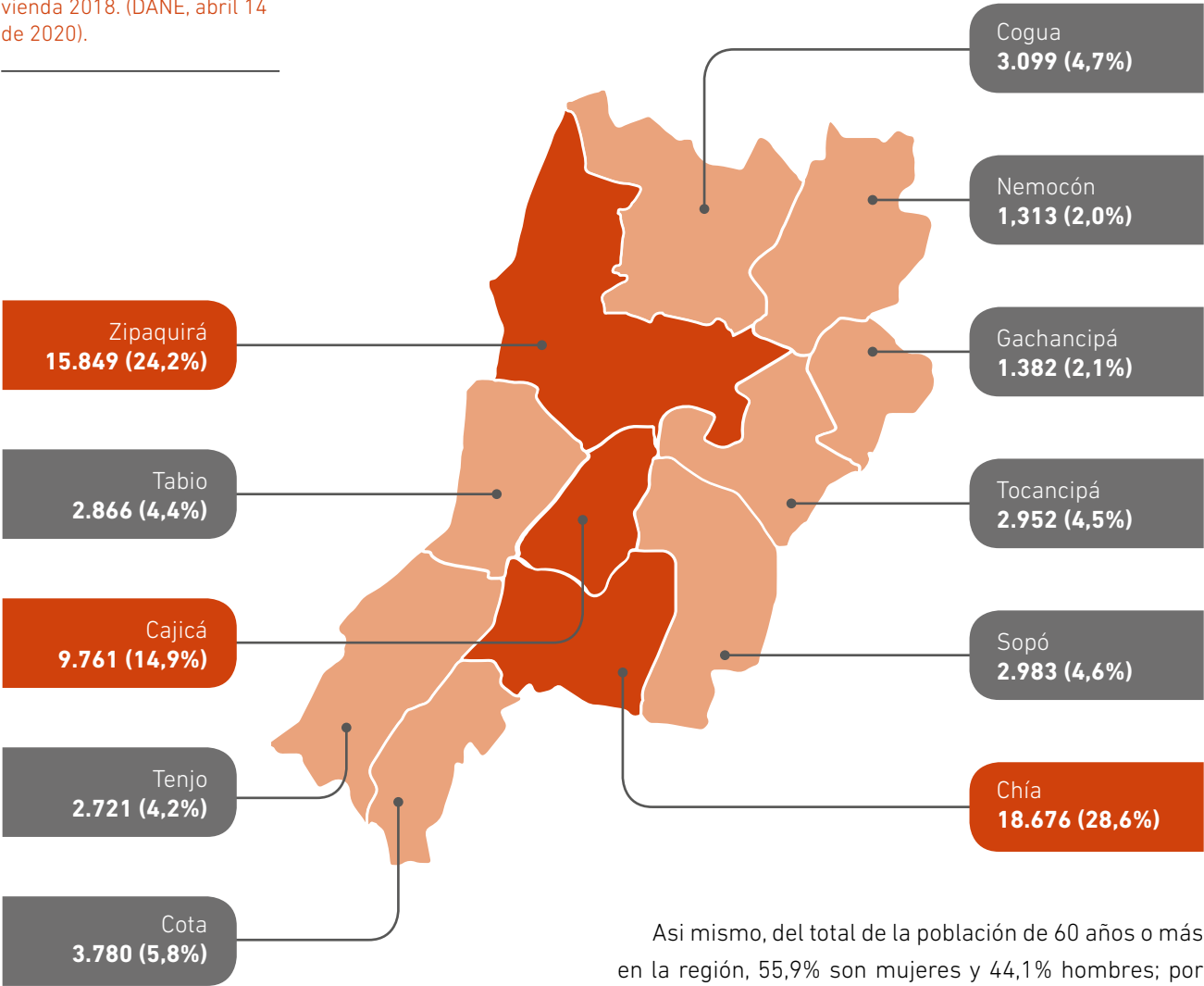
● Bogotá ● Cundinamarca ● Sabana centro

* El valor corresponde al porcentaje de la población de 60 años o más con respecto a la población total para el territorio y año de referencia.

Al analizar Sabana Centro es necesario resaltar que la población total de la provincia a 2019, según proyecciones DANE 2018-2023 era de 574.705 personas, de las cuales, el 11,4% eran personas de 60 años o más. La distribución por municipio evidencia que el 52,8% de esta población se encuentra ubicada en Chía (18.676) y Zipaquirá (15.849), mientras que los municipios de Nemocón (1.313) y Gachancipá (1.382) son los que menos personas tienen en este rango de edad (mapa 1).

Mapa 1. Distribución de la población de 60 años o más. Sabana Centro 2019*.

**Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro con base en proyecciones de población 2018-2023 a partir de Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. (DANE, abril 14 de 2020).*



Asi mismo, del total de la población de 60 años o más en la región, 55,9% son mujeres y 44,1% hombres; por ubicación, 65,5% están en las zonas urbanas de los municipios y 34,5% en la parte rural.

2. Aspectos de Salud en los adultos mayores de Sabana Centro

De acuerdo con los planteamientos del Ministerio de Salud (2013), los cambios de la mortalidad y la fecundidad durante los años han venido condicionando las transformaciones estructurales de la población en Colombia, presentando una reducción paulatina del peso de la población infantil y adolescente, favoreciendo el mayor peso relativo de las personas mayores, lo que conlleva a que los grupos poblacionales vayan envejeciendo.

Por lo anterior, es clave analizar el índice de envejecimiento que se presenta en el país, entendido este como la relación entre la cantidad de personas adultas mayores (65 años o más) y la cantidad de niños y jóvenes (0 a 14 años). Según el Ministerio de Salud (2013), “la población con 60 años o más del año 1985 con la de 2005, que pasó de 2.1 millones a 3.8 millones de personas respectivamente, lo cual equivale a un aumento del 78% de esta población”.

Teniendo en cuenta las cifras del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018, a continuación, se detalla el índice de envejecimiento por ubicación geográfica. Este cociente se interpreta, por ejemplo, en el caso de Sabana Centro para 2018, que en la región hay 32,6 adultos mayores (65 años o más) (Tabla 1) por cada 100 niños y jóvenes (menores de 15 años), lo que implica que “entre más alto sea el valor, las administraciones públicas deben generar más políticas y programas en salud y seguridad social orientadas a estas personas”. (CEPAL, s.f.).

Tabla 1. Índice de Envejecimiento Colombia, Bogotá, Cundinamarca y Sabana Centro, 2005, 2018 y 2019.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro con base en resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2005 y 2018; proyecciones de población 2018-2023 a partir de Censo Nacional de Población 2018. (DANE, abril 14 de 2020).

Ubicación	2005	2018	2019
Colombia	20,5	36,6	37,9
Bogotá	21,0	43,5	45,7
Cundinamarca	23,2	39,3	39,7
Sabana Centro	17,7	32,6	33,4



Imagen de Mabel Amber en Pixabay

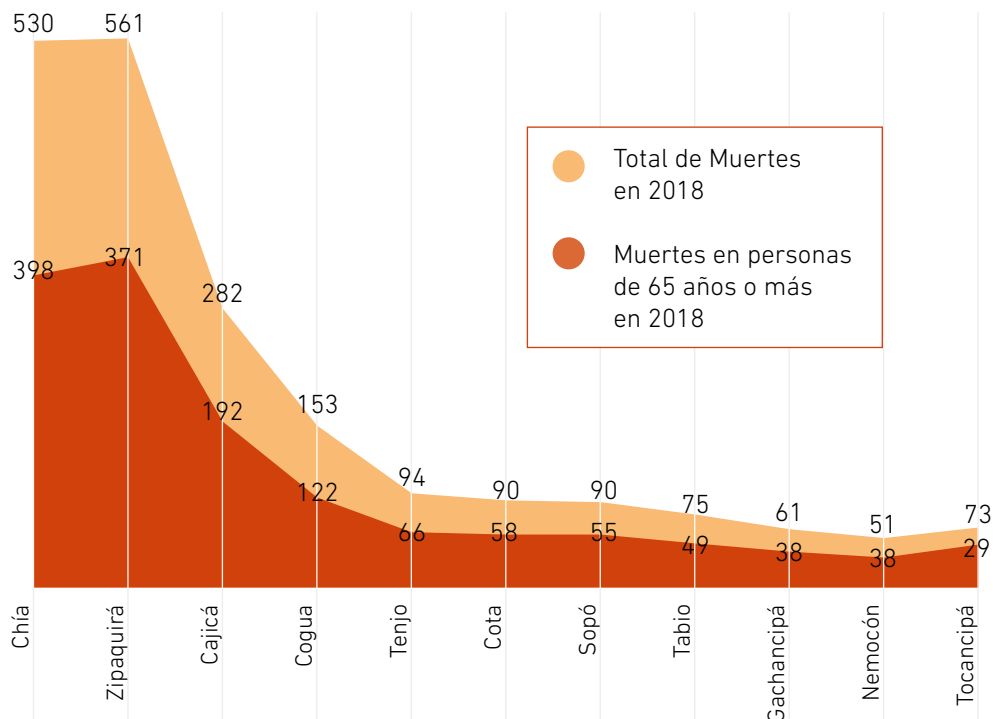
De igual forma, es importante revisar los aspectos asociados a la mortalidad de esta población, por lo cual, se presenta información sobre las principales enfermedades que afectan a estas personas en Sabana Centro, teniendo en cuenta los grupos de causas de defunciones agrupadas 6/67 CIE-10 de la Organización Panamericana de la Salud.

Durante 2018 en Sabana Centro ocurrieron un total de 2.060 muertes, de las cuales 1.411 ocurrieron en personas de 65 años o más (gráfica 2), lo que indica que el 68,5% de los fallecimientos totales de la provincia se presentaron en estas personas.

Según los datos de defunciones 2019 preliminar, ocurrieron 2.100 muertes en Sabana Centro, de las cuales 1.480 se presentaron en personas de 65 años o más, representando el 70,5% de las muertes totales. Los municipios que reportaron más casos fueron Chía (408), Zipaquirá (395) y Cajicá (182) (gráfica 3).

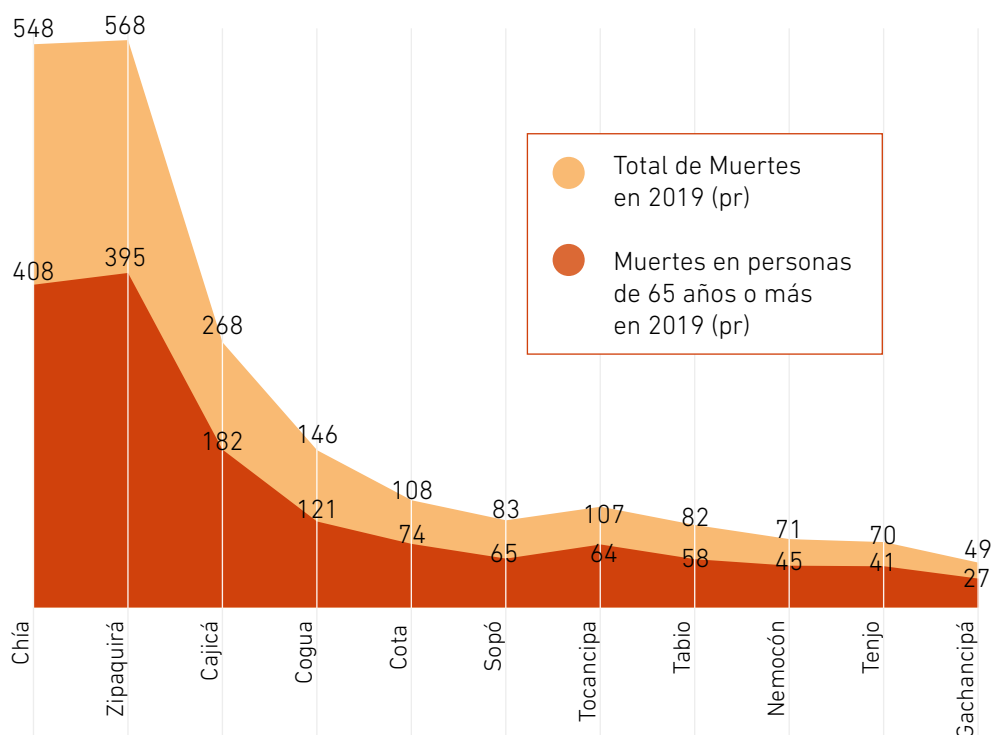
Gráfica 2. Total de muertes en Sabana Centro y muertes en personas de 65 años o más, 2018.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en DANE, Censo Nacional de Población 2018; Nacimientos y Defunciones 2018 (DANE, abril 14 de 2020).



Gráfica 3. Total de muertes en Sabana Centro y muertes en personas de 65 años o más, 2019pr.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en DANE, Censo Nacional de Población 2018; Nacimientos y Defunciones 2019 preliminares (DANE, abril 14 de 2020).



Por tipo de enfermedad, se relacionan aquellas que tuvieron el mayor número de casos en la provincia para el año 2019pr en personas de 65 años o más. Del total de muertes en personas en este rango de edad ocurridas en este periodo, el 37,0% se agrupan en estos 3 tipos de enfermedad (tabla 2).

Tabla 2. Número de muertes por tipo de enfermedad en personas de 65 años o más. Sabana Centro 2019pr.

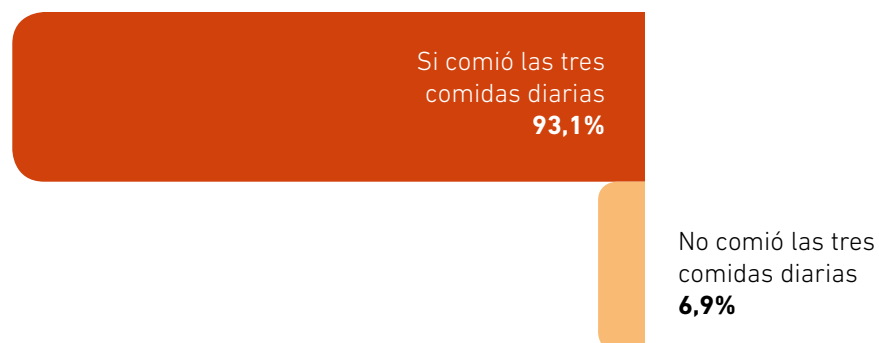
Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en DANE, Censo Nacional de Población 2018; Nacimientos y Defunciones 2019 preliminares (DANE, abril 14 de 2020).

Municipio	Enfermedades isquémicas del corazón	Enfermedades cerebro-vasculares	Enfermedades crónicas vías respiratorias inferiores
Cajicá	27	4	16
Chía	68	21	53
Cogua	24	7	23
Cota	19	8	8
Gachancipá	9	1	3
Nemocón	17	3	3
Sopó	18	2	3
Tabio	8	6	4
Tenjo	8	6	7
Tocancipá	14	5	11
Zipaquirá	64	27	45
Total	276	90	176

Otro aspecto a tener en cuenta está relacionado a la percepción que tienen las personas de 65 años o más sobre temas de salud en Sabana Centro. Según la Encuesta de Percepción Ciudadana de Sabana Centro 2019, 92,0% de las personas encuestadas que tenían más de 65 años y más solicitaron servicios médicos, mientras que el 8,0% restante no requirieron.

Respecto a la satisfacción con los servicios de salud, el 53,3% de las personas de 65 años o más se encontraban satisfechas con este, 31,8% insatisfechas y un 14,9% indiferente/neutral. A nivel de estado de salud, 43,3% de estas afirmaron sentirse en buen estado, 47,1% en estado regular y 9,6% en un mal estado.

Un aspecto adicional es el tema de la alimentación, en el cual se valida si la persona durante la semana anterior a la encuesta tuvo que comer menos de TRES comidas diarias. Para el caso de la población de con 65 años o más, 93,1% de los encuestado afirmaron que si habían consumido las tres comidas diarias (gráfica 4).



Gráfica 4. Porcentaje de personas de 65 años o más que consumieron tres comidas diarias durante la última semana, 2019.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en resultados de la Encuesta de Percepción Ciudadana de Sabana Centro 2019.



Imagen de eberhard grossgasteiger en Pixabay

3. Aspectos asociados a la violencia y la seguridad en la población adulta mayor de Sabana Centro

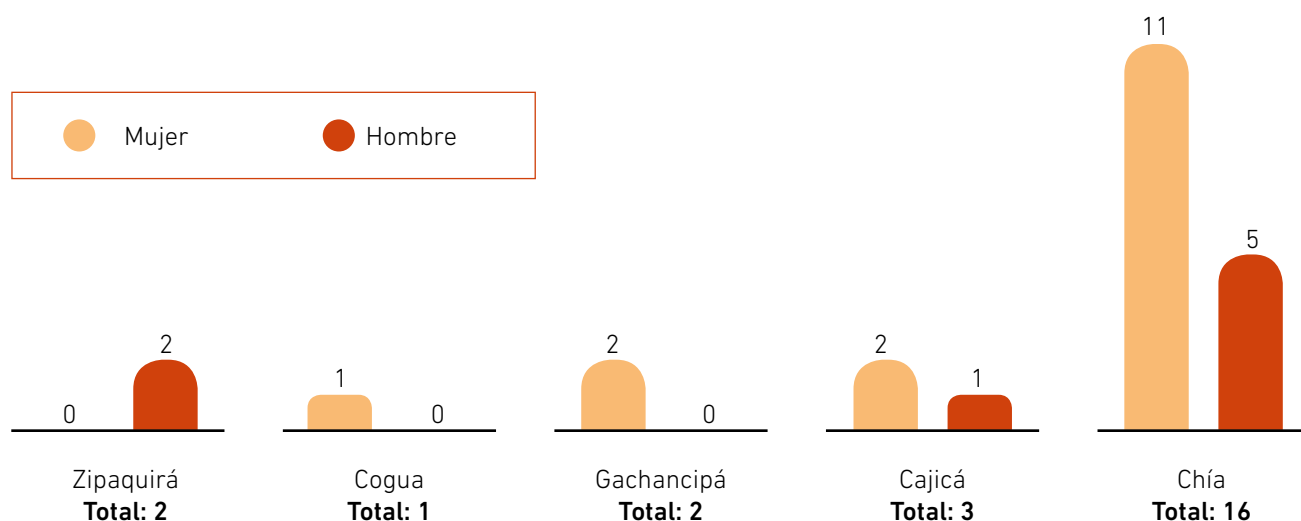
Considerando los planteamientos y cifras del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF), la violencia contra el adulto mayor se destaca toda vez que “en el decenio 2009-2018, en el país se detectaron 16.467 casos de violencia contra la población adulta mayor; en promedio 1.647 casos por año, es decir, aproximadamente 137 casos por mes, (4,5 casos por día), lo cual se puede traducir en que ocurrió un acto de maltrato cada 5 horas contra dicha población” (INMLCF, Forensis 2018, p.159). (INMLCF, Forensis 2018, p.159).

Durante 2019pr, se identificaron 2.190 casos de violencia contra al adulto mayor en Colombia, de las cuales, Bogotá registro 489 casos y Cundinamarca (149); de este total, en Sabana Centro se registraron 24 casos, lo que equivale al 16,1% del total de casos del departamento. En la violencia contra la población adulta mayor, ésta fue más frecuente hacia la mujer (66,7%), y se detectó mayor maltrato en las edades comprendidas entre 60 y 64 años (33,3%) y las personas de 75 a 79 años (20,8%).

Por municipio, la distribución de casos 2019pr muestra que el 66,7% de los casos se presentaron en Chía y el 12,5% en Cajicá (gráfica 5). Los municipios de Cota, Nemocón, Sopó, Tabio, Tenjo y Tocancipá no registraron casos. (gráfica 5).

Gráfica 5. Números de casos de violencia contra adulto mayor 60 años o más, Sabana Centro 2019pr.

Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en cifras preliminares de lesiones no fatales, INMLCF 2019pr.



En cuanto a la violencia interpersonal, en 2019pr se registraron 107.939 casos, de los cuales, 5.598 ocurrieron a personas de 60 años o más, lo que equivale al 5,2% del total nacional. Bogotá presentó 1.079 casos y Cundinamarca 447 para adultos mayores; de este último, 67 casos ocurrieron en la provincia de Sabana Centro, cifra que equivale al 15,0% del total departamental.

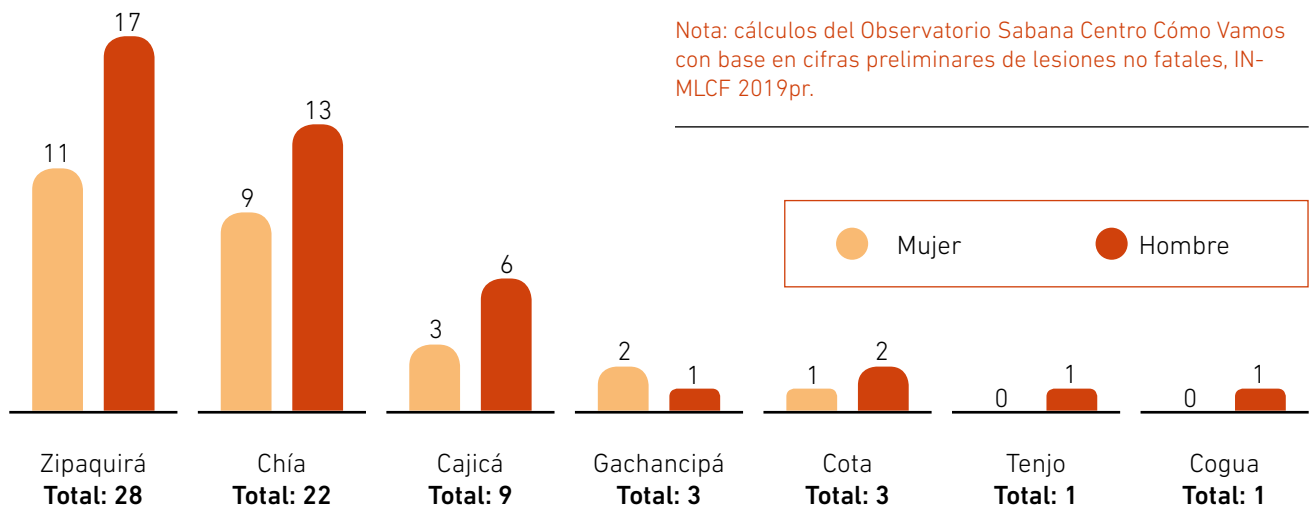
Específicamente, 47,8% de los casos en la región se presentaron a personas entre los 60 y 64 años, y 26,9%

a las de 65 a 69 años. Las principales víctimas fueron los hombres (61,2%) y las mujeres (38,8%); el comportamiento por municipio indica que 41,8% de los casos se presentaron en Zipaquirá y los municipios de Nemocón, Sopó, Tabio y Tocancipá no registraron casos (gráfica 6).

Al revisar temas de percepción sobre la seguridad, la población de 60 años o más afirmó que el 39,6% se sentían inseguros, 37,9% seguros y 22,4% ni seguros ni inseguros.

Gráfica 6. Números de casos de violencia interpersonal a personas de 60 años o más, Sabana Centro 2019pr.

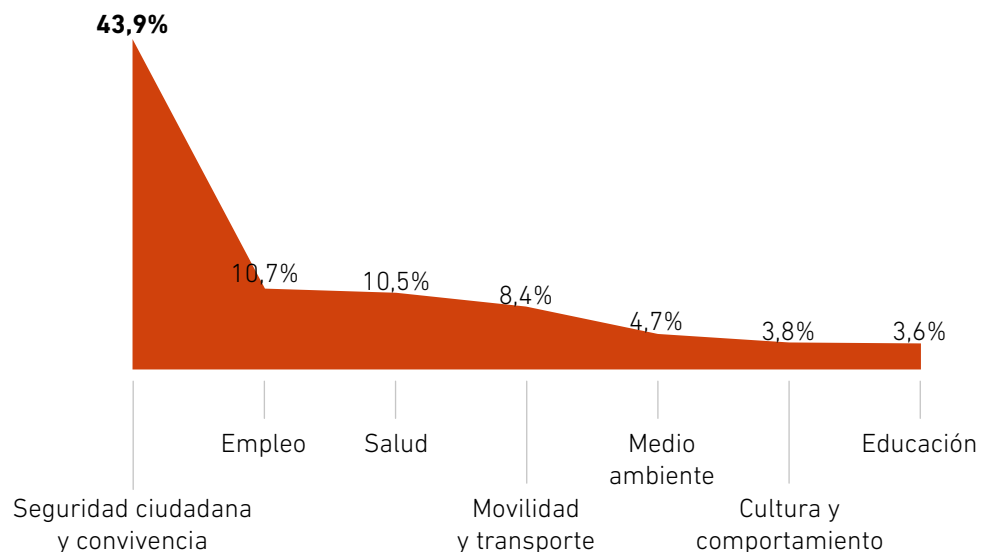
Nota: cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en cifras preliminares de lesiones no fatales, IN-MLCF 2019pr.



Lo anterior va asociado con los temas que deben ser prioridad para las autoridades municipales de Sabana Centro, toda vez que la población de 60 años o más considera que la seguridad es el principal problema por tratar (43,9%), seguido del empleo (10,7%) y la salud (10,5%). (gráfica 7).

Gráfica 7. Principales problemas que deben ser tratados por la administración municipal, 2019 – 60 años o más.

Nota: se presentan las principales categorías; cálculos del Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos con base en resultados de la Encuesta de Percepción Ciudadana de Sabana Centro 2019.



4. Diagnóstico de la Situación del Adulto Mayor en Sabana Centro

Por Alejandra María Alvarado García y Blanca Cecilia Venegas Bustos, Facultad de Enfermería y Rehabilitación, Universidad de La Sabana.



Imagen de StockSnap en Pixabay

Teniendo en cuenta los tres aspectos valorados por el Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos como son, el contexto sociodemográfico, los aspectos de salud, la violencia y seguridad, es evidente que los cambios en la pirámide poblacional anotados para los 11 municipios de la región no son diferentes a lo reportado a nivel global (1); además la dinámica de la salud del adulto mayor dada por los cambios propios del envejecimiento y los múltiples problemas sociales relacionados con el trato digno y la protección social de este grupo poblacional, son aspectos que permiten abordar la generalidad de la situación.

Considerando la transición demográfica, la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica cree que enfrentar esta realidad es un desafío en lo social, lo económico y lo sanitario (2), porque supone una serie de retos para las regiones al tener que plantear acciones que orienten de manera multidimensional el impacto del proceso de envejecimiento y la vejez, comprendiendo las dinámicas y patrones propios de esta etapa del ciclo vital (3).

Para Sabana Centro, la población total de adultos de 60 años o más a 2019, corresponde al 11,4% y al contemplar el total de la población distribuida por los 11 municipios, Chía reporta el mayor número de adultos mayores con 18.676, superando a Zipaquirá que cuenta con 15.849, cabe resaltar, que esta mayor densidad de adultos mayores, se encuentra en poblaciones con menor extensión territorial; este aspecto supone considerar, que algunos municipios por sus condiciones ambientales, ofertas de servicios de salud, protección social o cercanía a ciudades capitales, concentran mayor población adulta mayor, por lo tanto para las autoridades sanitarias locales, esto demanda grandes retos en cuanto a ofrecer más y mejores oportunidades relacionadas con la oferta o cobertura de servicios de salud, recreación y seguridad social.

Otro aspecto relevante en la región es que, a 2019, por cada 100 niños y jóvenes (menores de 15 años) hay 33,4 adultos mayores de 65 años, lo que implica un nuevo reto en cuanto a la transferencia intergeneracional, que genera la conformación de espacios que promuevan un intercambio de saberes, y con ello un cambio en los estereotipos sociales hacia una cultura del envejecimiento (4).

El análisis a partir de las condiciones de salud está dado desde los cambios propios del envejecimiento, que en muchas oportunidades generan enfermedades crónicas y discapacitantes tales como HTA, DM2, EPOC, o artrosis de tipo degenerativo entre otras (5). Es necesario resaltar, como muchas de estas enfermedades se exacerban debido a la baja adherencia en los tratamientos (6), un estudio realizado por investigadoras de la Universidad de La Sabana en uno de los municipios de la región donde prevalece la mayor población de adultos mayores, encontró que la adherencia terapéutica dada desde la nutrición, la actividad física y el cumplimiento en la ingesta de medicamentos es baja, especialmente en aquellos adultos que padecen enfermedades crónicas y degenerativas (7).

Lo anterior es coherente con los resultados del observatorio, donde se reporta que el 92,0% de la población tiene la necesidad de solicitar servicios médicos, el 53,3% se siente satisfecho con los servicios de salud, pero el 46,7% refiere sentirse insatisfecho e indiferente; y al evaluar la percepción en cuanto al estado de salud, el 47,1% de los adultos la percibe como regular y el 9,6% en mal estado. Cabe resaltar otros aspectos referidos por los adultos mayores como son la poca claridad y oportunidad de información sobre las enfermedades que padecen, aspecto que genera inseguridad en el momento de gestionar su autocuidado; también el débil acceso a los servicios de salud ya sea por falta de recursos para asistir a las consultas, limitaciones para la movilización, así como la falta de oportunidades para acceder a consultas especializadas en tiempos cortos, contribuyen a la identificación de un diagnóstico tardío, o a la presencia de comorbilidades. Sumado a lo anterior, el no contar con una red de apoyo o “cuidador” que lo asista o acompañe para una mejor comprensión en la ejecución de sus tratamientos la calidad de vida y bienestar se acentúan de manera desfavorable (8).

Existen otros aspectos asociados a la salud que tienen que ver con los hábitos nutricionales; si bien es cierto, los reportes de Sabana Centro evidencian que los adultos en su mayoría consumen tres comidas diarias y una menor población no lo hace, lo más importante es el contenido nutricional de cada una de estas comidas, que debería estar representado en el estado de salud de la población

y no es consecuente, ya que según la sala situacional de la población adulta mayor en 2019, los adultos mayores presentan mal nutrición especialmente en las zonas rurales y el estrato uno, y otro porcentaje importante presenta sobrepeso u obesidad que sumado a la inactividad física y la poca adherencia en la toma de medicamentos, acentúa los problemas de salud, generando situaciones de discapacidad en cuanto a disminución para la deambulaci3n, las capacidades cognitivas y sensoriales, aspectos relevantes para asumir el cuidado de sí mismo limitado su independencia (9).

Por último, desde el punto de vista social, violencia y seguridad; la pobreza, el abandono, la soledad, el maltrato la indiferencia y el rechazo hacia la vejez, son aspectos constantes durante el proceso de envejecimiento (10). Según el observatorio en 2019, se reportaron 67 casos de violencia interpersonal en la región de Sabana Centro, cifra que equivale al 15,0% del total departamental, esto reitera la violaci3n a los derechos del adulto mayor tal como est3n plasmados en la normativa nacional (11).

La problemática desde el punto de vista socioeconómico también es significativa, muchos no cuentan con vivienda propia, sus ingresos son reducidos y el apoyo de familiares es insuficiente; datos identificados en la investigaci3n realizada en 2017 a un grupo de adultos mayores de la regi3n, reportó que el 53,7% viven en las áreas rurales, el 73,1% viven en estratos uno y dos, solo el 35,8% reciben ingresos por pensi3n, el 37,3% se consideran desempleados y el 26,9% trabajan de manera independiente o en la informalidad (7); lo anterior demuestra las dificultades para cubrir gastos en salud y bienestar; de la misma manera permiten evidenciar la necesidad de priorizar acciones encaminadas a brindar un apoyo en las necesidades básicas con inclusi3n y equidad en la asignaci3n del gasto e inversi3n en salud y bienestar dirigida a esta poblaci3n (8).

En conclusi3n, asumir el aumento de la poblaci3n adulta mayor implica, mejorar las condiciones de salud, desarrollar programas de todo orden que den respuesta a las múltiples necesidades de los viejos contemplando los determinantes sociales de la salud, generar alianzas intersectoriales, fortalecer la atenci3n primaria en salud con creaci3n de ambientes saludables y amigables para

la vejez donde se promueva el envejecimiento activo, fortalecer la formación del recurso humano que atiende a esta población hacia una cultura del envejecimiento y desarrollar diagnósticos de salud y bienestar con indicadores que permitan mostrar la verdadera realidad del adulto mayor en este caso de Sabana Centro, son retos importantes tanto para las autoridades locales como para la academia.

Recomendaciones para los Adultos de 60 años o más y sus “Cuidadores” en este Momento de Crisis.

En la actualidad, el SARS-CoV-2 (Covid 19) recientemente identificado ha causado una gran cantidad de muertes con decenas de miles de casos confirmados en todo el mundo, lo que representa una grave amenaza para la salud pública (12).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), las personas mayores de 60 años tienen mayor probabilidad de generar desenlaces negativos cuando adquieren el (Covid 19) (13). Esta afirmación se puede sustentar a partir de factores fisiológicos propios de los cambios en el proceso de envejecimiento como lo son la disminución del sistema inmunológico, prevalencia de enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes, demencia y sumado a eso las comorbilidades y polifarmacia asociadas, así mismo, a menudo esta población puede presentar un umbral bajo para sospechas en la infección (14).

En este orden de ideas, los adultos mayores se convierten en una prioridad de atención para los gobiernos, considerando la densidad de la población es mayor de 60 años (15), por lo cual, es indispensable generar estrategias enfocadas hacia la prevención de los adultos y sus cuidadores, en los diferentes contextos donde se encuentren. (16)

Situaciones reales que se pueden presentar.

Según el Ministerio de salud y Protección Social algunas de las situaciones que se pueden presentar en este grupo poblacional frente a la pandemia generada por el COVID 19, están relacionadas con “reacciones emocio-

nales y alteraciones conductuales que incluyen entre otros: el aumento en ansiedad/angustia generada por la incertidumbre, temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, temor a acercarse a servicios de salud por riesgo a enfermarse, desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo a perder dinero u objetos materiales, miedo a ser socialmente excluido, miedo de revivir la experiencia de una enfermedad previa, insomnio, reducción en la percepción de seguridad, irritabilidad y responsabilizar a terceros, entre otros (17).”

Algunas de las estrategias sugeridas para mitigar estas situaciones en los adultos Mayores y sus Cuidadores son:

Establecer las rutinas tal como las venía realizando antes de la emergencia sanitaria; es decir mantener el hábito de sueño o descanso, establecer la hora de levantarse y acostarse, la higiene personal, el horario habitual de comidas, el consumo de las medicinas tal como las tiene ordenadas por el médico, si acostumbraba un horario de actividad física debe continuarlo en casa y en lo posible mantener comunicación diaria con amigos y familiares a través de los medios de comunicación al alcance, teléfono, WhatsApp, redes sociales (esto le permitirá mantener su condición física y sentirse conectado con el mundo).

Tomar medidas generales como “lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos; cubrir la tos o estornudos con un pañuelo desechable y luego descartarlo; limpiar y desinfectar objetos frecuentemente manipulados; limpiar bien todos los alimentos y/o objetos que se traen de la tienda o supermercado, quedarse en casa cuando se está enfermo, ponerse en contacto con el personal de salud si se presentan síntomas como fiebre, tos seca o falta de aire que son los síntomas de alteración en la función pulmonar; no tocarse la cara y evitar frotar los ojos en la medida de la posibilidad; no viajar si hay fiebre y tos, no usar mascarilla si no se está enfermo (esto le permite reducir el riesgo de contagio por COVID19)” (18).

Tomar medidas sociales como “no interactuar en lo posible, con personas que tienen algún síntoma, mantenga distanciamiento físico de por lo menos 2 metros entre personas, tanto en casa como fuera, en caso de

salida por extrema necesidad; no permita el ingreso de visitas de otros familiares a su lugar de residencia; invite a las personas con quien vive a lavarse las manos o a utilizar gel antibacterial al entrar y al salir de cualquier lugar, evite concurrir a sitios de reuniones, ya sean de esparcimiento, deportivos o de cualquier otra índole (19); evitar acudir a servicios de urgencias en las instituciones de salud con el fin de mitigar el riesgo de contagio por exposición y congestionar los servicios de salud (esto le evitará sentimientos de culpa a terceros)”.

Medidas para mantener la salud en caso de padecer enfermedades crónicas: “Manténgase informado permanentemente de las estrategias y acciones que realiza y le ofrecen las autoridades locales de su municipio o su empresa administradora de salud, tenga presente los mecanismos de comunicación no presenciales a través de los cuales puede solicitar la atención a fin de evitar desplazarse a realizar diligencias de forma presencial (use en cambio llamadas telefónicas, correos electrónicos etc.). Cumpla y mantenga la adherencia a los tratamientos prescritos por los profesionales de los equipos multidisciplinarios, asegúrese de contar con los medicamentos e insumos necesarios y suficientes durante el periodo de confinamiento obligatorio. Si presenta alguna situación que requiera suspender el tratamiento, debe informarlo a su médico tratante para que, en coordinación con usted, se evalúe esa decisión; preste atención a síntomas que habitualmente no son comunes en su salud tales como presencia de malestar general, tos, fiebre, cefalea o pérdida del olfato; mantenga comportamientos saludables relacionados con la actividad física permanente, nutrición balanceada, e higiene de la

vivienda; en caso de presentar síntomas de alarma debe comunicarse con su prestador de salud y consultar de forma inmediata; si tiene citas programadas y considera que no son necesarias aplácelas; tenga en cuenta las líneas de teléfono asignado por su EPS o de lo contrario solicitar ayuda a la línea nacional 123” (20) (esto les genera seguridad en relación al manejo de la situación de salud).

Recomendaciones para **mantener el equilibrio en la salud mental** “Genere espacios de recreación, de ocio, de compartir en familia, de autocuidado personal” (21). Realice actividades que estimulen la función cognitiva tales como llenar crucigramas, sopas de letras, dibujar o leer, o propiciar juegos de grupo manteniendo las distancias y respectivas medidas, tales como concéntrese, bingo, parques, domino, cartas o los de predilección. También es recomendable fortalecer los lazos familiares a través del diálogo, la narración de historias o recuerdos de momentos especiales (esto evita la aparición de ansiedad o depresión).

Finalmente y considerando que en la Región Sabana Centro existen costumbres culturales relacionadas con las **tradiciones en salud**, es importante resaltar que ayudarse con estas medidas si bien no mejoran las condiciones de salud, tampoco son perjudiciales, el consumo del ajo, la miel, el limón, la naranja, el jengibre y la canela pueden ayudar a subir las defensas, evitar infecciones y mejorar la tos o los problemas respiratorios; las aromáticas de limoncillo, albahaca, poleo, sauco pueden obrar como antioxidantes, antibacterianos y antiinflamatorios (19) (el consumir estos productos naturales puede generar tranquilidad).



Imagen de darvasaya en Pixabay

5. Bibliografía



Imagen de Free-Photos en Pixabay

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales. Ministerio de Salud y Protección Social oficina de Promoción Social. Colombia; 2013.
2. Panorama de los adultos mayores en Colombia a 2018 - Salud - ELTIEMPO.COM [Internet]. [citado el 30 de abril de 2020]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/panorama-de-los-adultos-mayores-en-colombia-a-2018-213710>
3. MINSALUD. Política de Atención integral en Salud [Internet]. 2015 [citado el 14 de julio de 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/modelo-pais-2016.pdf>
- 4-15. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud resumen [Internet]. 2015 [citado el 14 de julio de 2019]. Disponible en: www.who.int
5. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010 [Internet]. 2011. Disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf
6. Dilla T, Valladares A, Lizán L, Sacristán JA. Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. Atención Primaria [Internet]. el 1 de junio de 2009 [citado el 18 de septiembre de 2018];41(6):342-8. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0212656709001504>
7. Alvarado-García, Alejandra María, Venegas-Bustos Blanca Cecilia, Angarita DC. Efecto de la visita domiciliaria interdisciplinaria en la adherencia terapéutica de personas adultas mayores colombianas que presentan enfermedades crónicas en los años 2016 - 2017. Universidad de La Sabana; 2017.
8. Alberto López-Romero L, Lucrecia Romero-Guevara S, Inés Parra D, Zoraya Rojas-Sánchez L, Romero LA, Guevara RS, et al. Hacia prom. salud. Hacia prom. salud [Internet]. 2016 [citado el 18 de septiembre de 2018];21(1):121-7577. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v21n1/v21n1a10.pdf>
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Oficina de Promoción Social. Sala situacional de la Población Adulta Mayor Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia Contenido. Colombia; mayo 2019.

10. Alvarado García Alejandra María, Salazar Maya Ángela María. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos [Internet]. 2014 Jun [citado 2020 Mayo 04] ; 25(2): 57-62. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>.
11. Ministerio de Protección Social. Normatividad Nuevo - Ley 1850 de 2017.pdf [Internet]. 2017 [citado el 30 de abril de 2020]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=4965
12. Li H, Liu SM, Yu XH, Tang SL, Tang CK. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): current status and future perspectives. Int J Antimicrob Agents. 2020.
13. Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por Coronavirus. 2019 [Internet]. Estados Unidos; 2020 mar [citado el 29 de abril de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
14. He F, Deng Y, Li W. Coronavirus disease 2019: What we know? Journal of Medical Virology. John Wiley and Sons Inc.; 2020.
15. Nikolich-Zugich J, Knox KS, Rios CT, Natt B, Bhat-tacharya D, Fain MJ. SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes. GeroScience. Springer; 2020.
16. Ministerio de Protección Social. Orientaciones para la prevención, contención y mitigación del coronavirus Covid-19 en personas adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga estancia para adultos mayores ministerio de salud y protección social Bogotá, marzo de 2020. Colombia; 2020 mar.
17. Unidas N. COVID-19: Recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos [Internet]. 2020 [citado el 30 de abril de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/apps
18. Amezcua Cubidez Angie Nathaly, Camargo Ramirez Ana María BL. Orientaciones para la prevención y el manejo del Covid 19 en la Comunidad, marzo 2020. Bogotá; 2020.
19. Ministerio de Salud y Protección Social. Proceso gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Bogotá; 2020 abr.
20. Ministerio de Salud y Protección Social. MinSalud insta a proteger la salud mental de adultos mayores [Internet]. 2020 [citado el 30 de abril de 2020]. p. 1–2. Disponible en: <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/MinSalud-instata-a-proteger-la-salud-mental-de-adultos-mayores-200402.aspx>



Imagen de Amir Mohd Khan en Pixabay



Imagen de Alessandro Squassoni en Pixabay

SABANA CENTRO
cómovamos

Sabana Centro Cómo Vamos

Campus del Puente del Común, km. 7, Autopista Norte de Bogotá.
Chía, Cundinamarca.

Teléfono: 8615555 Ext. 44101

www.sabanacentrocomovamos.org

@SabanaCV

Facebook.com/SabanaCentroComoVamos