
INTERACCIÓN CON EL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DEL COVID-19”. UNA EXPERIENCIA DESDE LA PRÁCTICA ADULTO MAYOR, PROGRAMA FISIOTERAPIA, PALMIRA

Interaction with the elderly in times of Covid-19”. An experience from the practice of older adults, Physiotherapy Program, Palmira

Ilse Soto Franco

© <https://orcid.org/0000-0002-2649-2926>

Universidad Santiago de Cali, Colombia

Mónica Andrea Rodríguez Cabal

© <https://orcid.org/0000-0003-0661-7768>

Universidad Santiago de Cali, Palmira, Colombia

Resumen. La presencia de la pandemia de la COVID-19 trajo consigo cambios en los estilos de vida, limitando las posibilidades de interacción de los diferentes grupos etarios, entre los que se encuentra el del adulto mayor, quien ha presentado una mayor vulnerabilidad, lo que ha afectado su bienestar físico y mental. Este documento pretende mostrar las estrategias desarrolladas por la práctica profesional del Programa de Fisioterapia de una universidad privada en la ciudad de Palmira en el Valle del Cauca, Colombia, durante el 2020, para lograr la interacción con el adulto mayor en tiempos de confinamiento asistidas por la tecnología, a través de aplicaciones y plataformas virtuales y al mismo tiempo, evidenciar el alcance de las competencias del estudiante en el abordaje al adulto mayor.

Cita este capítulo

Soto Franco, I. y Rodríguez Cabal, M. A. (2022). Interacción con el adulto mayor en tiempos del Covid-19”. Una experiencia desde la práctica adulto mayor, Programa Fisioterapia, Palmira. En: Olaya Garcerá, J. E.; Rojas Muñoz, A. L. y Caro Ruiz, F. A. (eds. científicos). *Proyección e Innovación Social. Volumen III.* (pp. 23-34). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali.

El impacto se evidenció en el nivel de asistencia. En la estrategia de educación para la salud se contó con 202 participantes, en movimiento sano participaron 52 adultos mayores, en disfunción del movimiento se realizó teleorientación a 22 adultos mayores. Se convirtió en un desafío el incorporar las estrategias de la fisioterapia digital como complemento a las competencias de formación integral.

La utilización de las herramientas digitales permitió realizar las actividades propuestas para el desarrollo de la práctica y alcanzar los propósitos de formación planteados, y a su vez ofrecer la oportunidad para seguir trabajando en la adherencia del adulto mayor a las nuevas tecnologías virtuales de la información, que le permitan una mayor participación en las actividades de bienestar.

Palabras clave: adulto mayor, fisioterapia, educación, TICS, COVID-19.

Abstract. The presence of the COVID-19 pandemic brought with it changes in lifestyles, limiting the possibilities of interaction of the different age groups, including the elderly, who have presented greater vulnerability, which has affected their physical well-being and mental. This document aims to show the strategies developed by the professional practice of the physiotherapy program of a private university in the city of Palmira in Valle del Cauca, Colombia, during 2020, to achieve interaction with the elderly in times of confinement assisted by technology, through applications and virtual platforms and at the same time, demonstrate the scope of the student's competencies in approaching the elderly.

The impact was evidenced in the level of assistance, in the health education strategy there were 202 participants, 52 adults participated in healthy movement, movement dysfunction, teleorientation was carried out in 22 older adults. It became a challenge to incorporate Digital Physiotherapy strategies as a complement to comprehensive training competencies.

The use of the digital tools carried out to carry out the activities proposed for the development of the practice and achieve the proposed training purposes, and in turn offer the opportunity to continue working on the adherence of the elderly to the new virtual information technologies, which will allow you a greater participation in wellness activities.

Key words: elderly, physical therapy, education, ICT, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

El mundo enfrenta la pandemia generada por el Covid - 19, llevando a los países a tomar medidas para contener la propagación de esta enfermedad contagiosa; una de ellas es el confinamiento como una estrategia comunitaria para reducir las interacciones sociales como el aislamiento, la cuarentena, el distanciamiento social, la restricción horaria para la libre circulación, control del transporte, uso del tapabocas, entre otras (Wilder-Smith, A. y Freedman, DO, 2020). Esta situación generó cambios en las políticas públicas de los países, al igual que en los estilos de vida, limitado las posibilidades de interacción de todos los individuos.

La enfermedad generada por el Covid 19, si bien es cierto que ataca todos los grupos etarios, la evidencia indica que el riesgo es mayor a medida que avanza la edad, siendo la población mayor de 70 años la que más riesgo tiene de presentar un grave deterioro, más aún, si presenta enfermedades sistémicas como la diabetes, la enfermedad pulmonar crónica, falla renal entre otras (Centro para el control y la prevención de enfermedades, 2020). Numerosos estudios sugieren que los adultos mayores enfrentan consecuencias para la salud física, desafíos financieros, aislamiento social y angustia psicológica como resultado de la pandemia. (Armitage & Nellums, 2020; Brooke & Jackson, 2020; Graham, 2020; Ory & Smith, 2020; Sewell, 2020; Sheffler et al., 2020).

En países como España la mortalidad puede llegar a alcanzar el 15%, y entre un 20 y un 32% de los pacientes que acuden a un hospital re-

quieren de ingreso inmediato; de ellos un 5% ingresa en cuidados intensivos (Laxe et al., 2020). En Colombia según reporte a 2 de marzo de 2021, en relación con la distribución de los casos activos por edad y sexo se observa que el 50,2% de los casos se presenta en hombres y el 28,1% en personas de 60 años y más (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

Esta situación ha generado en el adulto mayor sufrimiento y angustia, entre otras emociones, que alteran aún más el deterioro físico y cognitivo por el que muchos están atravesando, incrementando las tasas de morbilidad cinco veces más que el promedio mundial (Naciones Unidas, 2020), sobrecargando los sistemas de salud y protección social. Pero también, se evidencia con este grupo poblacional, negligencia y abuso institucional, entre otras situaciones, afectando no solo el bienestar físico sino también la salud mental del adulto mayor, en quienes el coronavirus ha reforzado el estereotipo edadista de la muerte como un factor que traspasa los límites y llega a la estigmatización y la conducta discriminatoria (Pinazo-Hernandis, 2020).

Esta estrategia de confinamiento abrupta y que continúa estando vigente de manera escalonada durante todo el 2020, implicó cambios en los estilos de vida del adulto mayor, como son la disminución del nivel de actividad física (AF) y del ejercicio, actividades que disminuyen el riesgo al deterioro funcional y generan un envejecimiento activo, reduciendo el riesgo a la caída y la presencia de fragilidad, entre otros síndromes geriátricos, al igual que contrarresta las consecuencias negativas de las enfermedades crónicas en el adulto mayor (Jiménez-Pavón et al, 2020). Igualmente, se debe tener en cuenta el impacto emocional y psicológico, producto del confinamiento que en un momento dado llega a generar estrés postraumático, confusión y cambios en el estado de ánimo entre otros (Jiménez-Pavón et al, 2020), disminuyendo de esta forma el estado inmunológico del adulto mayor y generando un mayor riesgo a enfermarse.

En Colombia, El Ministerio de Salud y Protección Social (2020) define a las personas adultas mayores como:

Sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro (p. 1).

Frente a esta situación, el Estado colombiano decretó no solo medidas de protección, sino que también adoptó estrategias de intervención. Se aprobaron disposiciones frente a la actual situación de riesgo en salud generada por el COVID-19 en el adulto mayor emitiendo la Resolución 464 (2020) “Por la cual se adopta la medida sanitaria obligatoria de aislamiento preventivo, para proteger a los adultos mayores de 70 años”, y la Resolución 470 (2020) “Por la cual se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centros de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día”, lo que toma por sorpresa a muchas entidades entre las que se encuentran las instituciones educativas, lo que conlleva a generar una serie de retos y estrategias para encontrar alternativas de comunicación efectiva a través de planes de contingencia que permitieran continuar el vínculo entre la comunidad académica.

La educación superior no se encuentra exenta de esta situación y en el caso de programas académicos en salud, entre los que se encuentra la Fisioterapia, se enfrentan, desde sus prácticas profesionales, al trabajo con los diferentes grupos etarios entre los que se destaca el trabajo con el adulto mayor. Los docentes de la práctica adulto mayor del Programa de Fisioterapia, junto con los estudiantes, empiezan a generar mecanismos que faciliten la interacción con este grupo etario y es así como se establecen estrategias de comunicación utilizando internet y las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y creando espacios que prevengan y mitiguen las alteraciones que desde el movimiento corporal humano, generen deficiencias sistémicas y dificultades en su capacidad funcional.

Este documento pretende mostrar las estrategias generadas por la práctica profesional durante el 2020, junto con los estudiantes de

noveno semestre, para lograr la interacción con el adulto mayor en tiempos de confinamiento y el restablecimiento de algunas rutinas que podrían ser asistidas por la tecnología, a través de aplicaciones y plataformas virtuales que han ganado popularidad en durante la pandemia.

MATERIALES Y MÉTODOS

La práctica de adulto mayor del programa de fisioterapia tiene como propósitos de formación, brindar al estudiante herramientas que le permitan alcanzar las competencias en el manejo del adulto mayor a través de estrategias de conexión remota, orientarlo y capacitarlo para que interactúe con la comunidad de adulto mayor participante a través de las plataformas virtuales y, a su vez, incentivar el espíritu investigativo en el estudiante. Desde el inicio se incentivó a los estudiantes a ser proactivos y continuar con su proceso de formación y aprendizaje, buscando siempre la calidad en el desarrollo de competencias en estos.

Para el alcance de estos propósitos se indagaron las diferentes estrategias de enseñanza aprendizaje que, desde la virtualidad y a través de las diversas plataformas, ofrecieron la posibilidad de conectarse con la población de adulto mayor.

Para la captación del adulto mayor, el Programa de Fisioterapia estableció alianzas estratégicas con diferentes instituciones entre las que se encuentra la Secretaría de Salud del municipio de Palmira, entidad que entregó bases de datos poblacionales, estableciendo un vínculo coyuntural con la emergencia sanitaria por el COVID-19 y creando redes de apoyo con los demás programas de salud de la Universidad. También se utilizaron las bases de datos que la práctica de adulto mayor había elaborado con los grupos terapéuticos que realizan actividad física en los parques del sector, los centros de atención al adulto mayor donde se desarrollan las prácticas y una entidad de atención domiciliaria de la ciudad de Palmira que tenía usuarios de este grupo etario.

Por último, se establecieron vínculos con la estrategia Fisioterapia Colombia, para la formulación de estrategias de promoción y prevención para el adulto mayor a través de la sublínea salud y bienestar.

Para la difusión de los programas y la demanda inducida, se utilizaron los medios de comunicación de la Secretaria de Salud y diferentes redes sociales. Para el contacto y acercamiento se utilizaron plataformas de comunicación como: Zoom, video llamadas por WhatsApp y canales de YouTube y Facebook creados por los estudiantes de la práctica por medio de los cuales se invitó a los adultos mayores a que se registraran. Dentro del plan educativo se elaboraron infografías y videos diseñados con aplicaciones gratuitas y de fácil acceso. También es importante mencionar que las actividades se registraron en listados de asistencia que se enviaron a través de un formulario virtual.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA PRÁCTICA

Para el desarrollo de las diferentes actividades realizadas en la práctica, se tuvo en cuenta la fundamentación de las prácticas del Programa de Fisioterapia que contribuyen al fortalecimiento de la cultura de la salud, al conocimiento y a la superación de la discapacidad, desde tres estrategias transversales denominadas, educación para la salud y la vida, movimiento sano y disfunción del movimiento, (Pereira, Olmos, 2012) desde donde se realizaron las actividades desarrolladas en la práctica con los adultos mayores participantes y cuidadores.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA VIDA

Estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor, encaminadas a identificar y manejar los factores de riesgo a los que se enfrenta este grupo etario y el fomento de hábitos saludables. Estas actividades estuvieron dirigidas al adulto mayor, cuidadores y personas interesadas en las temáticas.

Actividades desarrolladas

Guardianes del adulto mayor –versión online

-Temáticas sobre políticas públicas en adulto mayor, actividad física, conocimiento de los diferentes síndromes geriátricos

Respirando vida abordaje integral del paciente con EPOC

-Educar a la comunidad sobre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), los signos de alarma, tratamiento y cuidados

Webinar

-Estrategias en salud mental para el adulto mayor en tiempos de cuarentena

-Estrategias de autocuidado de las personas con discapacidad y sus cuidadores durante el confinamiento

Actividad cultural

-Me pongo en tus manos”, día mundial de la seguridad del paciente
Por un mejor vivir”, día mundial de los cuidados paliativos

-Cuidate y cuidemos a los demás de propagar enfermedades respiratorias”

MOVIMIENTO SANO

Estrategia que dirige sus acciones a la estimulación, potenciación y mantenimiento del movimiento del adulto mayor saludable

Actividades desarrolladas

Actívate en casa

-Enfocada a la prescripción del ejercicio en el adulto mayor

Prevención de alteraciones en la salud mental

Actividades que mejoran las funciones mentales involucrando la actividad física.

Prevención del riesgo a caída

-Ejercicios que promueven el equilibrio y el balance al igual que la actividad sensorial.

DISFUNCIÓN DEL MOVIMIENTO

Se realizaron actividades de intervención terapéutica para mantener y recuperar el movimiento en las personas adultas mayores con presencia de enfermedades crónicas.

Actividad desarrollada**Teleorientación**

-En vínculo con una institución de atención domiciliaria se realizó interacción con los adultos mayores a través de diferentes plataformas virtuales.

RESULTADOS

El impacto generado durante el desarrollo de los programas se evidencia en el nivel de asistencia, obteniendo los siguientes resultados en los dos periodos académicos del 2020. En la estrategia de educación para la salud y la vida se contó con un total de 202 participantes. La estrategia movimiento sano contó con la asistencia de 52 adultos mayores, y en la de disfunción del movimiento se realizó teleorientación a 22 adultos mayores a quienes se les hizo el acompañamiento dos veces a la semana.

Se realizó una consultoría solicitada por la Alcaldía municipal, con la elaboración de un material educativo en salud mental denominado “Ejercicio y salud mental para la población de adulto mayor”.

Se logró la interacción generacional que permite romper la estigmatización con el adulto mayor, a través de estrategias de conexión remota, sincrónica y asincrónica.

Se detectó un cambio de percepción frente a la resistencia que tenían los estudiantes frente a la formación práctica a través de las plataformas virtuales.

Se brindaron las herramientas didácticas y pedagógicas por parte de los docentes, convirtiéndose en un desafío al incorporar en todos los procesos de formación profesional las estrategias de la “Fisioterapia Digital” como complemento a las competencias de formación integral.

CONCLUSIONES

La utilización de las herramientas digitales permitió realizar las actividades propuestas para el desarrollo de la práctica y alcanzar los propósitos de formación planteados.

El mejoramiento de la calidad de vida y el estado de salud del adulto mayor debe ser una prioridad, y los avances tecnológicos ofrecen la oportunidad para seguir trabajando en la adherencia del adulto mayor a las nuevas tecnologías virtuales de la información, que le permitan una mayor participación en las actividades de bienestar.

Se cumplieron los objetivos de formación de la comunidad estudiantil al interactuar con el adulto mayor en los procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y la toma de decisiones clínicas, a través de plataformas virtuales, y a su vez ampliar la mirada frente a la problemática de vulnerabilidad del adulto mayor, agravados por la pandemia generada por el COVID-19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armitage, R, & Nellums, L B. (2020). COVID-19 y las consecuencias de aislar a los ancianos. *The Lancet*, 5(5), E256. Doi: 10.1016/S2468-2667(20)30061-X

Institutos Nacionales de Salud (2021). Consideraciones para comunidades de jubilados y establecimientos de vida independiente. Departamento de

- Salud y Servicios Humanos de EE. UU., <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-cov/community/retirement/considerations.html>
- Jiménez-Pavón, D. (1,2), Carbonell-Baeza, A. (1,2), & Lavie, C. J. (3). (n.d.) Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi-org.ces.idm.oclc.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Laxe, S., Miangolarra Page, J. C., Chaler, J., Gil Fraguas, L., Gómez, A., Luna, F., Llavona, R., Del Pino-Algarrada, R., Salaverría Izaguirre, N., Sanchez Tarifa, P., Santandreu, M. E., & Garreta, R. (2020). [Rehabilitation in the time of Covidien-19]. *Rehabilitacion*, 54 (3), 149-153. <https://doi-org.ces.idm.oclc.org/10.1016/j.rh.2020.04.001>
- Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia. (2020). *Lineamientos para la prevención, contención y mitigación del coronavirus (covid-19) en personas adultas mayores*. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDS01.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia (2021). *Envejecimiento y vejez*. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Resumen de políticas: El impacto del COVID-19 en las personas mayores*.
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 02 de marzo). *Reporte situación actual COVID-10 en Colombia [comunicado de prensa]*. obtenido de: <https://www.paho.org/es/documentos/reporte-situacion-covid-19-colombia-no-210-02-marzo-2021>
- Pereira Ortiz, L., Olmos Botero, J. (2012). *Fundamentación y despliegue metodológico de las prácticas profesionales del programa de fisioterapia seccional Palmira [documento programa fisioterapia]*. Palmira. Universidad Santiago de Cali.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). *Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos*. *Revista Española de Geriatria y Ge-*

rontología, 55(5), 249–252. <https://doi-org.ces.idm.oclc.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>

Wilder-Smith, A. y Freedman, D. O. (2020). Aislamiento, cuarentena, distanciamiento social y contención comunitaria: papel fundamental de las medidas de salud pública a la antigua en el brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV). *Revista de medicina de viaje*, 27 (2), taaa020. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>