



EFFECTOS Y BENEFICIOS DEJADOS POR LA PANDEMIA EN LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

Paula Ávila Rocha*

ENSAYO

A unos escasos días de que se cumplan tres años, el 6 de marzo del 2020, Costa Rica recibió su primer caso de COVID-19 importado en el aeropuerto internacional Juan Santamaría (1), luego de que para el 31 de diciembre de 2019 se hubiesen detectado 27 casos de un virus respiratorio desconocido en Wuhan, China (2). Así el virus SARS-CoV-2 ingresa al país y da inicio la emergencia sanitaria que trajo consigo efectos no solo en la salud física de las y los costarricenses, sino en su salud mental a corto y largo plazo.

Una vez estipulado el confinamiento se cierne sobre la población una serie de consecuencias emocionales y psicológicas asociadas a este evento; miedo, incertidumbre, enojo, tristeza, entre otras. Pasando por menores de edad, personas adultas jóvenes o maduras, hasta llegar a las y los adultos mayores cada grupo etario vive la situación le sobrepasó de maneras diferentes en el instante en que sucedió y dicho impacto continúa presente en nosotros (3) Nos ha marcado, ha marcado a quiénes nos rodean y como tal marcará incluso a las

generaciones siguientes, porque sus efectos no se limitan únicamente al área de la salud.

Hay un antes y un después claro en la situación, podemos identificarlo en nosotros mismos y también al hablar con amistades, familiares y demás personas conocidas. El tema surge en las conversaciones en el bus o el taxi, en medio de un almuerzo o una tarde de café; se habla de lo difícil que fue, de cómo se vieron afectadas nuestras relaciones interpersonales, la forma en qué nos sentimos y, en el caso de los estudiantes, incluso sus calificaciones.

De nuevo, porque esta situación nos superó y muchas preocupaciones tomaron prioridad, relegando a otras, porque se pensaba en el peligro que corría la salud propia y de la quienes nos rodeaban, se pensaba en el trabajo, la economía y el cómo saldríamos adelante. Se pensaba también en nuestros padres y madres, o en nuestros abuelos y abuelas de forma constante.

Sin importar el tiempo que haya pasado, lo cierto es que ese momento de inflexión sirve como recordatorio del poder que

*Estudiante de Psicología y de Diseño Plástico. TC-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos", Universidad de Costa Rica, 2023. email. paula.avila@ucr.ac.cr



ejerce el miedo sobre nosotros, incluso si no lo reconocimos hasta ese día. Es posible identificar los efectos que ese período de incertidumbre causó en la población, podemos suponer e imaginar, pero no conectamos con los resultados de forma directa hasta que lo escuchamos de nuestros labios o de los de otros, como ocurre en los espacios que facilita el TCU-505: Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos, de los que se desprende esta reflexión. Eso es algo con lo que solo tenemos contacto justamente el trabajar con las personas, al escucharlas ahora que la vida parece haber recuperado su curso, pero quizás no parecemos haberlo recuperado nosotros al mismo ritmo.

Hay quienes comenzaron a sentirse decaídos y desmotivados en el momento en que aquellas actividades que formaban parte de sus rutinas fueron forzadas a entrar en hiatus, pues con ello también se limitaron las relaciones que mantenían con otras personas. El aislamiento llevó justamente a lo que su nombre dice: que nos sintiéramos aislados, solos y desarticulados del mundo. En esa burbuja comenzó a resultar difícil atender tareas que en otro momento resultaban sencillas y se perdió el interés incluso por las cosas que parecían formar parte de la personalidad de cada uno.

Hasta la fecha podemos ver que es difícil para más de uno volver al ritmo que mantenía antes, incluso si es lo que se desea. Porque, así como podemos referirnos

a la soledad que sentimos, tantos otros tuvieron que comenzar a pasar más tiempo en sus hogares conviviendo entre sí y esto creó o resucitó tensiones. Muchos tuvieron que volver al hogar familiar luego de haberse acostumbrado a vivir de forma independiente y con ello a relaciones de las que se alejaron por su propio bien, tuvieron que sacrificar su espacio privado y con ello una gran parte de lo que les hacía sentir plenos, dando lugar a sentimientos de frustración e insuficiencia.

Al mismo tiempo muchas personas vivían aterradas de forma constante por tener que salir a trabajar incluso si su salud corría peligro. Quienes no tenían la opción de acatar a la orden de aislamiento no podían hacer más que seguir afuera, con miedo a algo que ya no era palpable, donde existía un peligro que no podía verse y era como si el virus les respirara en la nuca cada minuto de sus días. En el caso de las personas adultas mayores sucedía incluso cuando debían salir a atender diligencias o, como todos, necesitaban salir de sus hogares a tomar un respiro.

El estrés prolongado al que muchos nos vimos expuestos de diferente manera comenzó a afectar la forma en que entendíamos el mundo. Una salida al parque, al supermercado o a visitar a nuestra familia sonaba casi tan intimidante como enfrentar a un monstruo.

Para este momento más de uno ha relegado las medidas sanitarias, cansado



de sentirse contenido y de tener miedo, mientras otros tantos se niegan a dejar las mascarillas en casa. Cada reacción es solo el resultado de una lectura distinta del mismo evento, el peso de lo que cada uno consiguió atajar luego de enfrentarse sin pistas a una pandemia que ninguno anticipó.

Sin embargo, es imposible decir que, en medio de esos malestares, de ese miedo y esa angustia, no surgieron también beneficios para nuestra población adulta mayor. Los cuerpos y las mentes, en su esfuerzo por adaptarse a una nueva versión del mundo, encontraron caminos diferentes y lograron flexibilizar diversas tareas que en otras circunstancias eran dificultosas, pero también fue porque el contexto así lo permitió.

La era tecnológica puso herramientas a nuestro alcance en momentos en los que necesitábamos sostener, aunque fuese por un finísimo hilo, las relaciones que actuaban como pilares en nuestras vidas y aún ahora diferentes tareas se han agilizado a través de medios digitales. Para algunos es más fácil adaptarse que para otros, pero en el mejor de los casos las generaciones que crecieron con la tecnología actuamos como guías en este proceso.

Con sus pros y sus contras debemos reconocer que fuimos capaces de ver la importancia de las personas en nuestras vidas a raíz de este evento y con ello,

también en esas conversaciones que surgen en cualquier momento, más de una persona dice apreciar con mayor conciencia el tiempo que comparten con los suyos. Ese que pueden seguir compartiendo mediante video llamadas cuando la distancia no lo permite de otra manera o cuando debemos permanecer aislados por fuerzas mayores.

Incluso los espacios educativos se volvieron más adaptables a las necesidades de las personas, si para quienes el movilizarse es una dificultad se acude a las herramientas virtuales que conocimos durante la pandemia. Video llamadas, grabaciones, podcasts, las opciones fueron modificándose de acuerdo a las facilidades de los receptores y así continúan mutando aún en este momento, en que se ha vuelto a los espacios presenciales; en más de una oportunidad estas alternativas surgen de iniciativas de las personas que asisten a estas actividades. Charlas, talleres y encuentros se siguen adaptando a medios que faciliten el acceso de personas que encuentran apoyo en esta clase de espacios, donde pueden compartir y relacionarse entre sí.

Puede que de hecho uno de los grandes beneficios que resultaron de este período de incertidumbre haya sido este, el surgimiento de espacios de socialización como los que permiten diversos proyectos impulsados por docentes, que es donde se escuchan muchas de las cosas que he mencionado a lo largo de esta reflexión. Desde el miedo



que sintieron en el momento más tenso de este evento hasta el agradecimiento que manifiestan las personas adultas mayores al ser escuchadas y poder escuchar a otros incluso si es mediante una llamada, puesto que son momentos como esos los que en más de una ocasión marcan la diferencia en cómo vemos nuestro día a día.

Como cierre quiero rescatar otro de esos grandes beneficios: el puente de conexión entre la generación de personas adultas mayores y las generaciones más jóvenes. Puede que suene exagerado, pero es posible que sin un evento de tal magnitud muchos de nosotros no habríamos tenido la oportunidad de mantener un contacto tan cercano con esta generación, de la que a veces podemos sentirnos demasiado alejados, pero hemos llegado a compartir inquietudes, alegrías y demás emociones, todas conectadas a este momento de nuestra historia.

Los obstáculos y los beneficios, las ventajas y desventajas, son ambas el producto de una misma vivencia a través de miles de pares de ojos diferentes. Para este punto tenemos que convivir con ambas, pues como bien concluyen Broche Pérez, Fernández Castillo y Reyes Luzardo (3) “el establecimiento de periodos de cuarentena, si bien es una medida imprescindible, trae consigo consecuencias psicológicas que deben ser reconocidas y tratadas oportunamente” y gracias a esos pequeños espacios seguros que pueden emerger en

el más común de los lugares, confío en que podremos hacer las paces con las emociones que si no nos sobrepasaron estuvieron muy cerca de hacerlo y continuaremos encontrando caminos para adaptarnos al nuevo mundo luego de haber vivido una crisis sanitaria de tal magnitud.

Referencias Bibliográficas

1. Rodríguez Ávalos Á. Nuevo coronavirus Covid-19 llega a Costa Rica: Salud confirma a turista estadounidense como primer caso importado. [Internet]. La Nación. 06 de marzo de 2020. [Consultado el 29 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/nuevo-coronavirus-covid-19-llego-a-costa-rica/CZMDLG626BCWZOZWMIB4XKEJRI/story/>
2. Ortega García MV. COVID-19: la nueva enfermedad X. Sanidad Militar. [Internet]. 2020 [Consultado el 29 de junio de 2023]; 76(1): 5-7. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712020000100001
3. Broche Pérez Y, Fernández Castillo E, Reyes Luzardo D. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Rev Cubana Salud Pública. [Internet] 2020 [Consultado el 29 de junio de 2023]; 46(1): 1-14. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>