

Desconfiar la empatía y la gratitud: **persona mayor y pandemia.**

La pandemia que hoy afecta al mundo nos ha obligado a cambiar por completo nuestros estilos de vida, llevándonos a reorganizar súbitamente rutinas diarias. La implementación de las cuarentenas, el aislamiento social y el uso de elementos de protección personal llegaron para quedarse un buen tiempo, sobre todo en esta nueva etapa de desconfinamiento progresivo.

En este marco, los profesionales de la salud, como los Terapeutas Ocupacionales, tenemos el objetivo de adaptar los factores que puedan limitar la participación efectiva de la persona mayor en sus múltiples contextos, sobre todo si se considera que ellos seguirán manteniendo resguardos por ser población de riesgo.

Desde el hogar se debe considerar una propuesta de intervención que promueva una rutina equilibrada y ecológica, consonante con su desempeño en espacios "limitados". El refuerzo constante en la participación de actividades que sean de interés, o que tengan un significado especial para



ellos, favorece el proceso de adaptación a nuevos escenarios, haciéndolos más llevaderos.

Sin embargo, la incertidumbre y la ansiedad pueden ser experimentadas a diario, por ello es imperativo que se refuercen los seguimientos de los equipos de salud a las personas mayores. Con esta supervisión se evitará la aparición de cuadros que afecten a su salud mental y, en un escenario más adverso,

que se sumen a otros preexistentes.

Nuestras personas mayores son portadores de una riqueza generacional e histórica gigantesca, ellos han sido participantes activos en la construcción de nuestra sociedad, más aún en estos tiempos de pandemia, donde tenemos la oportunidad de superarla todos juntos. Con responsabilidad, autocuidado y empatía comentaremos el camino para que en un futuro sigan entregándonos su sabiduría desinteresadamente.

Patricio Baeza Briones
Terapeuta Ocupacional de la
Universidad San Sebastián

Las opiniones vertidas en las columnas de este medio son de exclusiva responsabilidad de cada columnista y no de la editorial del diario.