

Los adultos mayores vulnerables a la COVID-19

YDALSYS NARANJO HERNÁNDEZ

Universidad de Ciencias Médicas

Editor de la Revista *Panorama. Cuba y Salud*:

Me dirijo a usted para referirme a la COVID-19, enfermedad provocada por el nuevo coronavirus identificado en China en diciembre de 2019. Verdadero problema que enfrenta la humanidad a la incertidumbre, el miedo, el distanciamiento social, las constantes noticias sobre la pandemia pueden parecer interminables sobre todo para las personas mayores, tras haber sido identificadas como las más vulnerables a COVID-19.

El panorama se torna más preocupante si se tiene en cuenta que el mundo está envejecido. De acuerdo con Organización Mundial de la Salud, en el 2050 la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad llegará a dos MIL millones y Cuba está entre los países más envejecidos de la región con un 20,8 por ciento de su población por encima de los 60 años, es decir más de dos millones de personas y el 15 % de estos viven solos. (1)

El proceso de envejecimiento provoca cambios en el sistema inmune que afectan su funcionamiento y desarrollo. Estos cambios pueden manifestarse desde la linfopoyesis hasta la respuesta del sistema inmune frente a determinada enfermedad o agente infeccioso. Ambas

ramas de la inmunidad, innata y adaptativa, se afectan en este proceso, lo que genera un impacto negativo en la respuesta inmune de los ancianos y los predispone a padecer enfermedades infecciosas, cáncer, autoinmunidad y a desarrollar respuestas pobres tras la administración de vacunas. El COVID-19, es un patógeno muy serio para los adultos mayores y sobre todos las que padecen de comorbilidad como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades del corazón entre otras. (2)

Por todo lo anteriormente planteado, esta enfermera les aconseja a los adultos mayores una estrategia que pueden realizar solos o con ayuda de un cuidador, como la práctica de actividad física, echarles agua a las plantas, cuidar de una mascota, usar las redes sociales si están familiarizados con estos métodos o sino pedir orientación sobre cómo usarlos, conversar con los familiares, no automedicarse, lavarse sistemáticamente las manos con abundante agua y jabón, o emplear soluciones de hipoclorito de sodio al 0,1 por ciento, evitar el contacto cercano, cubrirse la boca al toser y estornudar, usar el naso buco si está enfermo, ser disciplinados evitando la vida social, hasta tanto se pueda salir de nuevo a ocupar esos espacios sociales, ya sea en las aulas de las Cátedras del Adulto Mayor, en los círculos de abuelos, en las peñas de cultura, en las gestiones comunitarias, ambientalistas, y en muchas más.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González Rodríguez R, Cardentey García J. El envejecimiento social: presente y futuro. *Medicentro Electrónica [Internet]*. 2016 Sep [citado 2016 Ago 23]; 20(3): 241-242. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432016000300015&lng=es.
2. Saavedra Hernández D, García Verdecia B. Inmunosenescencia: efectos de la edad sobre el sistema inmune. *Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter [Internet]*. 2014 Dic [citado 2020 Mar 31]; 30(4): 332-345. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892014000400005&lng=es.

Dirección para la correspondencia: Ydalsys Naranjo Hernández

Correo electrónico: idalsisn@infomed.sld.cu