

# Cuidado de la salud en personas adultas mayores durante la pandemia: más allá del covid-19

\* Por investigadores del CIAD.



## ¿Qué riesgos trajo la crisis sanitaria por covid-19?

Durante la pandemia de covid-19 las personas adultas mayores no sólo enfrentaron el riesgo de contagio. El encierro prolongado, el acceso limitado a alimentos frescos y el aumento del sedentarismo también pusieron en juego su bienestar. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), durante este periodo aumentó el consumo de alimentos ultraprocesados, así como del alcohol y el tabaco, entre personas mayores, mientras que el ejercicio físico disminuyó notablemente. Estos cambios no sólo respondieron al miedo de contraer el virus, sino a una compleja interacción de creencias, emociones y circunstancias sociales.

## Decisiones de salud en tiempos de incertidumbre

Un estudio realizado en el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) se enfocó en comprender cómo las personas mayores decidieron o no cuidar de su salud durante el confinamiento. Para ello,

se utilizó el Modelo de Creencias de la Salud (MCS), propuesto por Rosenstock en 1974. Este modelo analiza cómo las personas se perciben susceptibles ante distintas enfermedades, así como los beneficios u obstáculos que ven en adoptar comportamientos saludables, además de la influencia de su entorno. Con base en este modelo se diseñó un cuestionario que fue aplicado a 12 adultos mayores (8 mujeres y 4 hombres), con edades de 60 a 75 años y distintos niveles educativos, socioeconómicos y estados civiles. En este análisis se exploraron dimensiones como:

- La percepción del riesgo de contagio
- La preocupación por enfermedades preexistentes
- Las barreras para mantener hábitos saludables
- La influencia de medios de comunicación y redes de apoyo
- La confianza en su capacidad de autocuidado

## La pandemia como telón de fondo, no como protagonista

Las entrevistas revelaron que los cuidados de la salud practicados por las personas adultas mayores no se debieron principalmente al temor específico por el covid-19, sino a la intención de controlar padecimientos previamente diagnosticados, como la diabetes o las afecciones respiratorias. En el caso de la alimentación, varios y varias participantes reconocieron que el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados podían debilitar su sistema inmunológico. Las restricciones de movilidad dificultaron la adquisición a productos frescos, promoviendo el consumo de

botanas de alto contenido calórico. Respecto al ejercicio físico, algunas personas lograron adaptarse a rutinas dentro del hogar, valorando sus efectos positivos en el estado de ánimo. Otras suspendieron totalmente la práctica de ejercicio por temor a exponerse al virus. Con relación al consumo de alcohol y tabaco, se identificaron sus efectos negativos para la salud general, más allá del covid-19. Si bien algunas de estas personas disminuyeron su ingesta, otras recurrieron a estas sustancias creyendo que podrían ofrecer alguna forma de "protección" frente al contagio. Además de estos comportamientos, emergieron otros factores relevantes en la experiencia de autocuidado, como la espiritualidad y estrategias de afrontamiento positivas para enfrentar la crisis sanitaria, la preocupación por envejecer y la ganancia de peso, como la intensificación de las prácticas de limpieza y el uso de suplementos o remedios caseros para prevenir el covid-19.

Estos hallazgos evidencian que, en el caso de las personas adultas mayores, el cuidado de la salud durante la pandemia trascendió la simple prevención del contagio, debido a que abarcó dimensiones emocionales, corporales, conductuales y espirituales, reflejando la complejidad de las decisiones en tiempos de crisis.

## ¿Qué se puede aprender de esta experiencia?

Los testimonios recogidos muestran que el comportamiento en salud durante la pandemia no dependió únicamente del miedo al contagio del covid-19, sino que estuvo influenciado por múltiples factores, tales como el deterioro físico, el control de padecimientos preexistentes,

la disponibilidad de recursos y las estrategias de afrontamiento. Las personas adultas mayores no sólo buscaron protegerse del virus mediante las recomendaciones de cuidado, sino que lo reforzaron con prácticas de limpieza, remedios alternativos, espiritualidad y actitudes positivas. El Modelo de Creencias de la Salud resultó ser una herramienta valiosa para entender esta diversidad de respuestas. Cada decisión estuvo influida por creencias de susceptibilidad, así como los beneficios percibidos y las barreras enfrentadas, configurando trayectorias de cuidado muy distintas entre sí. Para futuras crisis sanitarias y para la promoción continua de la salud será crucial reconocer esta heterogeneidad. Diseñar estrategias sensibles a las realidades locales, emocionales y culturales permitirá no sólo enfrentar emergencias de manera más efectiva, sino también fortalecer la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo. La salud de las personas adultas mayores no puede entenderse de manera aislada, es un tejido de hábitos, emociones, creencias y vínculos que difieren de acuerdo con sus trayectorias de vida y la vivencia de sus padecimientos.

**\* Autoras(es): Vianney Daianee Fernández Iglesias, egresada del Doctorado en Desarrollo Regional del CIAD; Rosario Román Pérez, investigadora de la Coordinación de Desarrollo Regional del CIAD; Heliodoro Alemán Mateo, investigador de la Coordinación de Nutrición del CIAD; Sandra Elvia Domínguez Ibáñez, investigadora de la Coordinación de Desarrollo Regional del CIAD, y Víctor Alexander Quintana López, investigador de la Universidad Autónoma de Baja California.**