

Días buenos, días malos:

aislamiento social de las mujeres mayores

Yolanda de Jesús Hernández Delgado
Rosa Olímpia Castellanos Vargas



En México, a partir del 23 de marzo se ha implementado la Jornada Nacional de Sana Distancia que implica la indicación de quedarse en casa para evitar la transmisión del coronavirus. Entre los sectores más vulnerables ante el coronavirus se encuentran las personas mayores. Con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (INEGI, 2018), en el país residen 15.4 millones de personas de 60 años o más, de las cuales 1.7 millones viven solas, siendo el 60% mujeres y el 41.4% económicamente activas (INEGI, 2019).

Para las mujeres mayores que viven solas se ha identificado un mayor riesgo de vulnerabilidad ante la pobreza, el sentimiento de soledad y dificultad de seguir su tratamiento médico. Es por ello que durante la cuarentena se debe poner atención a los cambios en la vida cotidiana de este grupo de



población producto del aislamiento físico que vive el país. Para reflexionar sobre el tema se entrevistó a dos mujeres de más de 65 años, para conocer a partir de sus narraciones la experiencia y reconfiguraciones que su vida cotidiana ha tenido a raíz de la instauración de la medida de distanciamiento social como estrategia para reducir la propagación del COVID-19.

A partir de sus narraciones se identifican las implicaciones del aislamiento social en sus vidas: situación económica, aspectos emocionales y de contacto social, así como el cuidado de su salud. En cuanto a los aspectos económico y laboral, reconocen una reducción en sus ingresos producto de su pensión contributiva y el trabajo que realizan. Sin embargo, al trabajar por comisión este ingreso ha sido cortado a partir del cese de su actividad laboral.

Pues sí, ahorita no estoy ingresando ventas entonces con el tiempo me van a bajar mis comisiones, pero también tengo lo de mi pensión (Lupe, 65 años).

Respecto al área emocional y de contacto social, se identifica un sentimiento de soledad relacionado con la reducción del contacto que se mantenía antes del distanciamiento. Diversos autores han observado que uno de los efectos del aislamiento social puede ser el sentimiento de soledad en las personas mayores que obedece a una insatisfacción motivada por la falta de relaciones o la pérdida del contacto con otras personas (López y Díaz, 2018).

Pues normal, días buenos días malos, pero no creas que así muy bien, porque sí, por la soledad más que nada, es que, para mí, mi terapia ocupacional es el trabajo y



por eso es que no me gusta estar en casa por la soledad (Nena, 72 años).

Otro aspecto que se ha visto modificado desde su vivencia es el curso de la atención a su salud, ya que sus citas médicas han sido canceladas y serán reprogramadas.

Cancelé la cita que tenía porque una era para 6 de abril y la cancelé y otra es para el 6 de mayo y dije no, la cancelo. [...] Que estaba bien, que no había problema que la canceláramos, que más adelante llamara para hacerme nuevamente mi cita (Nena, 72 años).

Sin embargo, frente a las circunstancias que están modificando sus actividades, han conservado el contacto familiar por medio de llamadas; el mantenimiento de rutinas y las tareas del hogar, consideradas estas como estrategias de afrontamiento que son recursos psicológicos y conductuales que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, aunque estas no siempre garantizan el éxito, sirven para evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Macías, et al, 2013).

Pues por teléfono inmediatamente a comunicarme con mis compañeras, o con mi hijo que, yo sé que a estas horas me puedo comunicar con él para charlar un rato (Nena, 72 años).

También mantienen actividades placenteras y el contacto cercano y cuidado de sus mascotas.



Pues veo el internet, estoy tejiendo... y estoy también jugando los juegos del solitario y el sudoku (Lupe, 65 años).

Se debe reconocer que las medidas de distanciamiento social tienen implicaciones en la vida cotidiana de las personas mayores, no solo en los cambios de la rutina diaria. La reducción de sus ingresos económicos, el aislamiento social y la soledad, así como la ruptura en la atención y cuidado a su salud derivado de esta acción de prevención, agudiza las condiciones de vulnerabilidad en que viven ciertos sectores de la población mayor.

Ante ello la familia y redes de apoyo cobran mayor importancia, para reforzar el contacto y así disminuir el impacto emocional en este grupo de personas. Finalmente, hay que considerar que las personas mayores están haciendo frente a las implicaciones que el distanciamiento social trae consigo, desarrollando estrategias de afrontamiento como el uso y aprendizaje de la tecnología para comunicarse y la reorganizando su rutina dentro del hogar, lo que podría llevar a fortalecer los aspectos emocionales en este grupo poblacional.

Referencias

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2018). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica ENADID. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2018/>
- (INEGI) (2019). Estadística a Propósito del Día Internacional de las Personas de Edad (1 de octubre) Datos Nacionales. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf



- Macías, M., Mandariaga, C., Valle, M y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Disponible en: <https://www.re-dalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- López Doblas, J. y Díaz Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología* 76(1): <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/698>

