

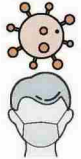
EL MINISTRO DE SANIDAD ANUNCIA QUE PODRÁN DAR PASEOS A PARTIR DEL 2 DE MAYO

112.000 mayores, entre la resignación y el deseo de salir de la cuarentena en Castellón

El sábado imitarán a los niños, pero asumen que son los que más riesgo tienen

El confinamiento se ceba con los más débiles y con los menos pudientes

MARI CARMEN TOMÁS
ctomas@mediterraneo.elperiodico.com
CASTELLÓN



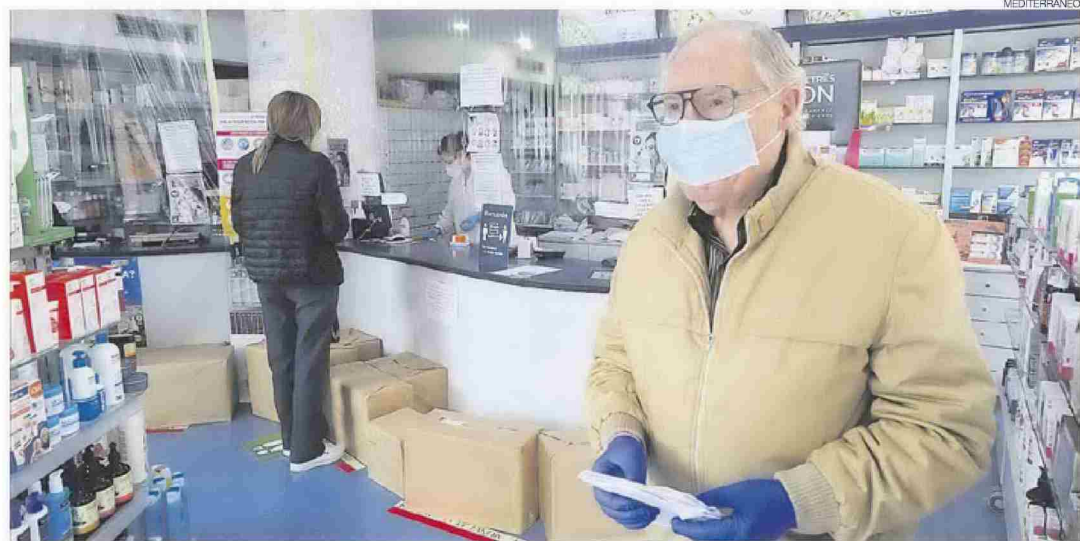
Los mayores de 65 años suponen el colectivo más castigado por la crisis del coronavirus. Suman más de 112.000 personas en la provincia, uno de cada cinco castellonenses. A la mayoría le encantaría poder volver a hacer vida normal. Ayer, el ministro de Sanidad, Salvador Illa, anunció que las personas mayores también se podrán beneficiar «con toda seguridad» de la apertura a los paseos desde el 2 de mayo en caso de que los indicadores de la pandemia de coronavirus permitan tomar esta medida de alivio del confinamiento.

Pese a este anuncio, la conciencia de que son el colectivo más vulnerable está presente. «Deberíamos ser los últimos porque somos los más débiles ante el virus», defiende Juan de la Torre, miembro del Consejo del Mayor de Castellón. «Ninguno de nosotros está preparado para elegir la mejor opción», indica, apelando a hacer caso al Gobierno y a sus técnicos. Aunque «no estamos en condiciones de esperar muchos años, los que nos queden los podemos recuperar», confía.

Echan de menos tomar un café o almorzar con los amigos. Ir al local de jubilados. Tienen nietos, a los que añoran. Muchos se comunican por videoconferencia. «Estas situaciones siempre las hacen pagar al más mayor y menos pudiente», indica De la Torre, añadiendo que «la parte más angustiada está en quienes carecen de gente próxima».

También reconoce la «psicosis» de quienes están en residencias y sus familias: «Hay incertidumbre y pánico cerval», añade. Y es que los datos en los centros de mayores de la provincia son duros. Cerca de la mitad de los 177 fallecidos en Castellón vivía en geriátricos. Ahora hay casos positivos en 16 centros y nueve de ellos están bajo vigilancia sanitaria.

Además, justo ayer fallecieron dos usuarios más de la residencia de Morella, lo que eleva la cifra total a 23 en este centro de mayores. **Informa: J. Ortí**



Una persona mayor compra una mascarilla en una farmacia de la capital de la Plana durante el confinamiento, que hoy llega a los 45 días.

«La soledad puede agudizarse y haber deterioro funcional»

María Pilar Molés Investigadora de la UJI

M. C. TOMÁS
ctomas@mediterraneo.elperiodico.com
CASTELLÓN

María Pilar Molés Julio, coordinadora del grupo de investigación Implica de la Universitat Jaume I, desvela que la inactividad, sensación de soledad y deterioro de las relaciones sociales pueden hacer mella en los mayores durante el confinamiento. Por ello, recomienda respetar las rutinas cada día, mantener la mente ocupada realizando actividades como pasear por dentro de casa, tareas domésticas o lecturas y estar en contacto con los seres queridos.

¿Qué efectos está teniendo el confinamiento en los mayores?

«Hay muy poca información respecto a qué está ocurriendo con el confinamiento de nuestros mayores. Existe un incremento de los problemas de salud tanto a nivel físico como psíquico, temor por el contagio, cansancio... Por otro lado, la situación es más complicada si cabe con los mayores con deterioro cognitivo, por la dificultad para hacerles enten-

der la situación y el cumplimiento de las medidas de protección.

«El Gobierno ha anunciado que los mayores podrán salir a pasear a partir del 2 de mayo. ¿Es recomendable?»

«Es difícil responder a esta pregunta; no se puede generalizar, dado que son el colectivo más vulnerable en esta situación. Habría que hacer una valoración en profundidad de los beneficios y ries-



«Hay que mantener rutinas como pasear por la casa, hacer tareas domésticas o leer»

gos de forma individualizada.

«¿Qué efectos negativos puede tener para ellos permanecer tanto tiempo en casa?»

«Deterioro de las relaciones sociales agravando la sensación de soledad, deterioro funcional por mayor inactividad, deterioro cognitivo en aquellos mayores que han tenido que dejar de acudir a unidades de memoria o respiro, sin olvidar la sobrecarga que implica para los cuidadores.

«¿Y cuando el confinamiento se vive en soledad?»

«Puede desembocar en un bajo estado de ánimo, pudiendo llegar a provocar depresiones, así como aumentar o agravar las patologías ya existentes.

«Háblenos de los pacientes de las residencias. ¿Cómo pueden estar viviendo esta situación? ¿Y cuando tienen una demencia o alteración?»

«El Ministerio de Sanidad ha proporcionado una guía de prevención y control frente al virus del

covid-19 en las residencias de personas mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial, sujeta a cambios dependiendo de la evolución de la situación. Hay que tener en cuenta que las medidas que se van adoptando, aunque en ocasiones puedan parecer de poca sensibilidad, como la que establece que no se pueden recibir visitas, se toman para protegerles, dado que en las residencias son instituciones cerradas, donde todas las personas son vulnerables, y se hace lo posible para que puedan mantener el contacto con sus familiares aprovechando la tecnología.

«La brecha digital puede ser un problema porque no todos los mayores pueden acceder a los mismos mecanismos de comunicación con sus seres queridos. ¿Es así?»

«Sí. No todas las personas mayores tienen medios, ni capacidad para poderse comunicar con sus familiares a través de las nuevas tecnologías.

«¿Qué consejos daría para vivir el aislamiento con mejores perspectivas?»

«Mantener la comunicación con familiares y amigos, por teléfono o videoconferencia aquellos que sepan utilizar las nuevas tecnologías. Respetar las rutinas de cada día, mantener la mente ocupada, realizando aquellas actividades que sean capaces o puedan como pasear por dentro de casa, tareas domésticas, lecturas de libros, escuchar música, ver películas, etc. »



VICENTE PARÍS Y ROSI GÓMEZ PEÑÍSCOLA

«Echamos de menos ir a **tomar un café**»



►► Vicente y Rosi viven en un chalet en Peñíscola.

«No echo en falta nada aparte de la libertad de poder coger el coche, de pasear por el pueblo, ir a la cafetería... Pero si dicen que hemos de estar en casa, aguantamos. Tú puedes pensar una cosa y Sanidad otra, aunque ya se ha anunciado la fecha para salir», señala Vicente París desde Peñíscola. Su mujer, Rosi Gómez, sale a hacer la compra una vez a la semana y a la farmacia. Él, a tirar la basura. «Lo que más echo de menos es tomar café con las amigas, que por las mañanas

nos juntábamos a charlar un poco. Y ver a mis hijas y nietos», indica ella. Viven en Castelló y Almería, pero «tenemos posibilidad de hacer videconferencias», dice Vicente, que ocupa su tiempo en repasar la declaración de la renta, ver la tele y leer. «También bajo al jardín o miro si hay correo en el buzón», dice. Su esposa, además de limpiar y hacer la comida, hace ejercicio: «Tengo circuitos de andar dentro de casa, porque hay ratos que te cansas de ver la tele». C. T.

JUAN DE LA TORRE CASTELLÓ

«Hay ganas de salir, pero no estrés límite»



►► Juan de la Torre, junto a Gillian Barker-Cook.

Juan de la Torre asume con «resignación» el confinamiento, consciente de que como personas mayores y más débiles también el riesgo es mayor de contraerlo y, por tanto, hay que respetar los criterios de los técnicos. «Sería bueno salir» y ahora se presenta por fin la ocasión a partir del 2 de mayo. Aun así, cuando sale para hacer algún servicio esencial lo disfruta enormemente. «No estamos en una situación de estrés límite. Estamos en un sitio pequeño, pero acondicionado, tene-

mos cerca las necesidades para cubrir las compras y entre lecturas, televisión, radio y algún entretenimiento tipo gimnasia lo vamos haciendo». De la Torre mantiene sus «contactos y actividades sociales a través de la red». «Lo estamos pasando con ganas de salir sí, pero conscientes de que no podemos» hasta el día 2. Juan de la Torre echa en falta el «típico almuerzo con los amiguetes y la partida de cartas», pero espera que a lo largo del año lo vaya recuperando. C. T.

FRANCISCO ESTEBAN L'ALCORA

«Es fundamental el ejercicio a esta edad»



►► Francisco Esteban preside la asociación de jubilados.

Francisco Esteban, presidente de la asociación de jubilados de l'Alcalatén, explica que lo que más echa de menos es el día a día de la entidad, que cuenta con 1.500 socios, de las actividades, hablar con ellos y hacer vida normal. «Mucha gente me ha llamado preguntando cuándo se abrirá», explica. «Yo voy a darlo este año por perdido. No vamos a hacer ningún viaje. Un año sabático, que ya recuperaremos al siguiente, porque somos personas de alto riesgo y en las

actividades estamos muy juntos», señala, añadiendo que en l'Alcra los mayores tienen la rutina de ir a la asociación y al bar y perderla supone «quitar años de vida». Sobre la noticia de salir el 2 de mayo, manifiesta que se alegra de la medida porque «el aspecto del ejercicio en la tercera edad es fundamental en los problemas de artrosis, espalda y la rigidez, ahora eso sí siempre respetando la distancia que marcan las autoridades sanitarias y ponerse mascarilla». J. N.