



El impacto del confinamiento en las personas mayores de la ciudad de Madrid

Seguir activos, ponerse al día con las nuevas tecnologías, mantenerse informados de la actualidad en el día a día y la actitud positiva ha sido la tónica general de las **personas mayores de 65 años durante el periodo del confinamiento del COVID** en este 2020. Estas son algunas de las conclusiones a las que se ha llegado tras el estudio de opinión encargado por la Dirección general de Mayores encargado a Sigma 2, en el mes de septiembre, sobre el impacto del coronavirus en el bienestar y la salud de los mayores de la ciudad de Madrid.

La muestra de 1.815 personas extraída del Padrón Municipal fue la base para las entrevistas telefónicas en las que se evaluaron aspectos tan importantes como los efectos físicos, psicológicos y sociales generados por el virus, las prestaciones recibidas, las relaciones sociales y el uso de la tecnología.

El estudio refleja que cerca del **80% de las personas mayores de 65 años han vivido acompañadas** durante el confinamiento, principalmente por su pareja, sin embargo, el **58% de las personas con 90 años de edad han estado solas**. El 85,5% de las personas entrevistadas manifestaron ser autónomas para desenvolverse en la vida cotidiana frente el 14,5% restante, que necesitó ayuda en las tareas del hogar, la compra y las salidas a la calle.

En este aspecto, las personas encuestadas valoran positivamente la atención que han recibido, destacando la ayuda de familiares y allegados y los servicios del comercio de barrio. La solidaridad de la ciudadanía madrileña con las personas mayores quedó de manifiesto durante el confinamiento.

La tecnología, aliada para las relaciones sociales

De los datos registrados se confirma que las personas mayores **se han mantenido activas** practicando el ejercicio físico, la lectura, viendo televisión, etcétera.



El teléfono y la tecnología han sido fundamentales a la hora de seguir manteniendo las relaciones sociales con familiares y amigos mediante las videoconferencias. Hay que recordar que desde hace años desde los centros de mayores municipales se han dado clases de cómo utilizar el teléfono móvil y el ordenador para romper la brecha digital que tenían muchos de los mayores madrileños. Además, los familiares también han contribuido a enseñarles, durante la época de confinamiento, de cómo acceder a los programas para poner en marcha una videoconferencia.



Las consecuencias de estar confinados

El estudio municipal también desmenuza la parte negativa del confinamiento puesto que al no poder salir durante mucho tiempo las personas mayores de la ciudad de Madrid han disminuido la capacidad física, han notado dificultades para caminar y les ha costado conciliar el sueño. Algunos han experimentado pérdida de memoria y sentimientos inevitables en una situación de estas características como la tristeza, la depresión y la ansiedad.

En el ámbito social, **la pérdida de relaciones y el aumento de la soledad han sido los aspectos más negativos** por la privación de contacto humano, a pesar de que la tecnología haya paliado en algunos momentos esa sensación.

Respecto al impacto directo del virus, casi la mitad de las personas encuestadas afirma no haber experimentado síntomas, un 1,3% ha requerido ingreso hospitalario, un 3,1% ha dado positivo y ha guardado cuarentena, otro 3,3% ha sufrido síntomas, pero no ha sido diagnosticado y el resto ha tenido que someterse a pruebas por contacto con un positivo.