Cuba: Mayores y cuidadoras, doblemente confinadas

Lirians Gordillo Piña
liriansgp@gmail.com

La Habana, septiembre (Especial de SEMlac).- Reina aún siente temor cuando sale a la calle; la covid-19 dio un vuelco a su vida y afectó su salud emocional.

“Sentía depresión, tristeza, confusión, incapacidad física y mental; estaba ansiosa por momentos. No me sentía capaz de vivir como antes”, así recuerda los primeros días del confinamiento esta habanera de 67 años que pidió mantener el anonimato.

Los malestares psicológicos que ha experimentado son frecuentes en personas mayores que, por ser el grupo más vulnerable a la enfermedad, viven el aislamiento social con restricciones y tensiones extras.
“Hemos constatado que, inicialmente, las expresiones emocionales estaban muy unidas al desconcierto, la desestructuración y la incertidumbre devenidas de la novedad de la situación”, explica a SEMlac la psicóloga Laura Sánchez Pérez.

La profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana e integrante de la Cátedra del Adulto Mayor señala que los estados de malestar emocional suelen expresarse a través de la angustia, la ansiedad, el temor a enfermar, la tristeza y sentimientos de soledad.

Las dificultades son mayores si a ello se le suma vivir sola o ser cuidadora, residir en zonas alejadas de servicios de salud y mercados donde adquirir alimentos, no contar con ingresos suficientes o una vivienda confortable, padecer alguna enfermedad incapacitante, carecer de redes de apoyo familiares o sociales, entre otros desafíos y desigualdades.

“Hemos constatado que, incluso, personas mayores robustas desde el punto de vista físico y psicológico se han autofragilizado en el proceso. Esto ha estado vinculado a una infravaloración de sus capacidades individuales como persona mayor”, agrega Sánchez Pérez, quien forma parte del equipo que coordina el psicogrupo en WhatsApp Adultos mayores y cuidadores, una experiencia cubana que ofrece orientación psicológica en tiempos de pandemia.

Según la psicóloga, las adultas mayores que asumen roles de cuidado experimentan más presiones por el incremento de las horas destinadas a la reproducción de la vida, concentradas en los hogares.

“La nueva situación epidemiológica incrementó la sobrecarga doméstica para quienes cuidan, en el caso de las mujeres ha sido mayor”, explica la psicóloga a SEMlac.

“El sostenimiento del espacio privado-familiar en estas circunstancias inéditas está recayendo en gran medida en las adultas mayores. La asunción excesiva de las actividades domésticas, de cuidado y de protección pueden ser

vivenciadas con malestar y sentimientos de culpa, estos últimos asociados a la imposibilidad de desempeñar a cabalidad el cúmulo de tareas dentro del hogar", argumenta Sánchez Pérez en el artículo Ser mujer mayor en tiempos de coronavirus.

Así lo ha vivido Reina, la habanera que compartió con SEMlac sus vivencias en estos meses de pandemia. Para ella lo más difícil no ha sido pertenecer a un grupo vulnerable, sino ser la cuidadora a tiempo completo de su madre de 90 años.

"Me sentía culpable, tenía mucho miedo. Estaba muy preocupada de que mi madre enfermara o muriera. Eso no me dejaba vivir. Fue un momento muy crítico, no sé si hubiera podido superarlo sin ayuda", afirma cuando rememora los días en que su madre estuvo hospitalizada bajo sospecha de ser positiva al virus.

¿Solas frente a la pandemia?

La covid-19 ha dejado a Reina, como a muchas otras cuidadoras, en un doble confinamiento: la casa y los cuidados.

Mientras una sobrina la ayuda con las compras elementales, ella asume las tareas domésticas y de cuidado. Debido al rebrote que vive el país desde finales de agosto y la cancelación del transporte público en la capital, tampoco puede recibir la ayuda de su hermano, quien vive lejos y no tiene como trasladarse de un municipio a otro.

Pero en el mes de mayo recibió una llamada. Se había declarado la cuarentena en su barrio, El Carmelo, que además es el Consejo Popular más envejecido en el segundo municipio más envejecido del país: Plaza de la Revolución.

Del otro lado del teléfono una voz joven y empática trataba de establecer un vínculo, pero sobre todo la escuchaba y proponía estrategias para su bienestar. Cada semana, el contacto telefónico se repetía y con él vinieron algunas transformaciones.

"Antes estaba en un momento muy crítico. Nada más lloraba, cosa que no estaba acostumbrada a hacer. Necesitaba atención, no psiquiátrica ni geriátrica. Tampoco encontré alivio en las pastillas. A pesar de que es a distancia, conversar con una persona capacitada que entiende mi situación significó un cambio importante", comenta Reina sobre el servicio Acompáñame.

Acompáñame es una prestación de acompañamiento social y psicológico a adultos y adultas mayores residentes en La Habana. Mediante contacto telefónico y vía WhatsApp, profesionales de psicología y sociología ofrecen recursos psicológicos, apoyos para la vida cotidiana, orientación jurídica, información, estrategias familiares positivas ante la pandemia y para prevenir las violencias en el ámbito familiar.

La iniciativa es coordinada por el Grupo de Estudios sobre Familia del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), junto a profesionales de la

Universidad de La Habana, el Centro Nacional de Educación Sexual (Cenesex) y el Instituto Finlay de Vacunas.

“He mejorado. Antes era muy dependiente de mi madre. Ahora no me siento tan culpable. No dejo de atenderla, pero no con la intensidad de antes”, reconoce Reina mientras agradece el tiempo que comparte con Isys Pelier, psicóloga y profesora de la Universidad de La Habana que participa como voluntaria en la iniciativa Acompáñame.

“Siento más calma, más tranquilidad y hay más espacio para mí. Ahora puedo ver películas cuando ella duerme. Antes no tenía fuerzas para limpiar la casa; ahora limpio, coso”, agrega.

Su más reciente hazaña fue subir las escaleras del mercado donde compra los alimentos normados, poco a poco se siente fortalecida, aunque sabe que siempre habrá días buenos y malos.
Lo cierto es que ahora recuerda más sus aprendizajes de cuando fue cuidadora profesional, siente que debe cuidarse y buscar recursos para ello, aunque necesite ayuda psicológica y también para la vida práctica.

“He sentido un deseo tremendo de ayudarme. Muchas personas que son cuidadoras no tienen experiencia en estas tareas. Por eso pienso que sería muy útil un curso de autocuidado psicológico y cuidado de personas necesitadas o dependientes, que brinden herramientas para esta actividad”, propone.

En Cuba, donde 20,4 por ciento de la población tiene 60 años o más, muchas personas necesitan de atención diferenciada y protección social gubernamental, más en aún tiempos de pandemia y crisis económica. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Envejecimiento de la población 2017, el 17,4 por ciento de las personas de sesenta años y más viven en solitario.

Al desafío de llegar con efectividad a los grupos vulnerables se suma la necesidad de cambiar los enfoques sobre los cuidados, el envejecimiento y la vejez.

Mucho antes de que llegara la pandemia a la nación del Caribe, un grupo de especialistas convocaban a avanzar en un sistema integral de cuidados en el país.

En febrero de 2020, el Primer taller nacional de estudios sobre cuidados produjo reflexiones y propuestas, entre las que sobresale “potenciar un enfoque de corresponsabilidad en los cuidados a través de la participación de diversos actores: la familia, la comunidad, el Estado, el mercado, organizaciones sociales y religiosas y la ciudadanía”.

En el encuentro también se sistematizaron desafíos y fortalezas para avanzar en una política integral e integrada que incluye, entre otros aspectos, el reconocimiento, la protección legal, capacitación y apoyo para el autocuidado de quienes cuidan, principalmente mujeres.

Respecto a las personas mayores, integrantes de la Cátedra del Adulto Mayor convocan a fortalecer un envejecimiento activo y saludable y que la pandemia no signifique un retroceso en su participación social y autonomía.

“Se ha generado cierta asunción acrítica de la vulnerabilidad biológica que poseen como grupo de riesgo, que ha sido incorporada como una asociación directa de fragilidad, debilidad, incapacidad y dependencia de las personas mayores para afrontar la situación actual”, reflexiona la psicóloga Sánchez Pérez.

“Es decir, se ha convertido en un pleonasmo la idea de: ‘soy una persona mayor vulnerable y, por tanto, no tengo recursos, fortalezas que me permitan lidiar con la crisis’”, precisa.

No obstante, la especialista sostiene que es fundamental tener en cuenta las necesidades, aportes, fortalezas y sabiduría de este grupo poblacional en el diseño de políticas y acciones comunitarias. Una propuesta que, en el caso de las adultas mayores cuidadoras, impone una mirada de género.