Fundació Salut i Envelliment UAB

aptitude

Interreg POCTEFA

Resultados de una encuesta online realizada durante el confinamiento a 2010 personas

Impactos psicológicos percibidos en las personas mayores, perfiles de riesgo y estrategias de afrontamiento

Sara Doménech y Laura Coll-Planas

Barcelona, 21 de enero del 2021

© Fundació Salut i Envelliment | uab.cat/salut-envelliment | fsie@uab.cat

Objetivos

1. Explorar los **impactos psicológicos percibidos** del confinamiento a nivel **cognitivo** y **emocional** y en relación a la **soledad.**
2. Determinar los **perfiles de riesgo** para sufrir impactos más severos.
3. Explorar los **comportamientos adaptativos** adoptados y relacionarlos con las **estrategias de afrontamiento** utilizadas para afrontar el estrés entre las **personas mayores** durante la pandemia Covid-19 en España.

Metodología

- La FSIE-UAB distribuyó una encuesta online mediante las redes sociales del 21 de abril al 10 de junio del 2020 durante un período de confinamiento domiciliario.
- Se recogieron y analizaron las respuestas de 2010 personas de 65 y más años de Catalunya.

Resultados
Descripción de la muestra

	Men (N=701)	Women (N=1309)		Overall (N=2010)
Age (mean±SD)	73,43 ± 5,95	72,38 ±5,64		72,75 ±5,77
Age group				
65 to 69	31,4%	40,6%		37,4%
70 to 74	36,1%	33,5%		34,4%
75 to 79	19,8%	16,5%		17,7%
80 or +	12,7%	9,4%		10,5%
Education				
Low	10,8%	13,6%		12,6%
Medium	30,2%	38,7%		35,8%
High	58,9%	47,7%		51,6%
Cohabiting persons				
None	11,6%	33,3%		25,8%
1	64,3%	46,1%		52,5%
2	17,1%	13,7%		14,9%
3 or +	7,0%	6,8%		6,9%
	Column % unless otherwise specified.			

Resultados de la encuesta: *Impactos cognitivos del confinamiento*

- Un 76% tuvieron dificultad en las funciones cognitivas (orientación, atención, memoria...) al menos una vez.

- Un 11% informó un impacto “severo” en al menos una función cognitiva.
-
- La memoria fue percibida como menos afectada que la orientación o la atención.

- Tener **80 y más años,** un **nivel educativo bajo** y/o **ser mujer** aumentó el riesgo de un impacto “severo” en las funciones cognitivas ($p<.05$).

Resultados de la encuesta:
Impactos en el malestar emocional

- Un 83% experimentaron “frecuentemente” (a menudo, la mayoría de les veces o siempre) **malestar emocional** (tristeza por la situación de aislamiento; miedo a que la salud se vea afectada; ansiedad debido a la incerteza de la situación y/o soledad).

- Un 78% sintió “frecuentemente” tristeza por no poder compartir tiempo con sus seres queridos.

- Tener un **nivel educativo bajo y** ser **mujer** aumentó el riesgo de un impacto “frecuente” de malestar emocional ($p<.05$).

- **Vivir solo/a** fue el único factor de riesgo para sentirse frecuentemente triste por no poder compartir tiempo con sus seres queridos ($p<.05$).

Resultados de la encuesta: *Impactos en la soledad*

- Un 49% de les personas se sintieron solas (al menos alguna vez) debido al confinamiento.

- Un 13% respondió sentirse “frecuentemente” solo/a durante el confinamiento.

- Los miembros de la familia (85%) fueron los contactos más frecuentemente apuntados, seguidos de los amigos (52%).

- Tener **80 y más años**, un **nivel educativo bajo**, ser **mujer** y **vivir solo/a,** aumentó el riesgo de “frecuente” soledad ($p<.05$).

Estrategias de afrontamiento

Themes adapted from the framework of Folkman	Categories
Planful problem-solving	• Using techniques to reduce anxiety: meditation exercises, yoga, tai chi, qigong. • Enhancing the ability to adapt to changes
Escape-avoidance	• Laughing • Using a good sense of humor
Accepting reappraisal	• Performing activities of daily living: personal care, housekeeping, purchases, caring for others, caring for pets… • Enhancing the ability to adapt to changes • Taking advantage of the comfort zone (routines and avoidance of unnecessary risks) • Following the recommendations of the health authorities
Positive reappraisal	Daily activities • Performing activities of daily living: personal care, housekeeping, purchases, caring for others, caring for pets… • Living, wanting to live and having a positive attitude towards life • Performing meaningful activities that make sense to you: cooking, crafts, gardening, sewing, photography… • Using creativity to do new things
	Healthy lifestyle • Maintaining healthy diet • Doing physical activity (walking, dancing, gymnastics)
	Solidarity • Encouraging generosity, solidarity and being useful to others (family, friends, community) • Performing altruist activities (sewing protection material as masks, calling vulnerable people or persons living alone)
Distancing	• Enjoying the little things (contemplate, see the sun every day ...) • Enjoying the moments of silence • Keeping the mind active: Reading, attending on-line conferences, writing, cognitive stimulation programmes, planning activities, writing a lockdown diary…
Self-controlling	• Using internal strength and resilience forged in previous situations • Having hope that “everything will be fine” • Having enthusiasm
Seeking social support	• Having social relationship with others through on-line channels or phone: family, friends, neighbors, reconnecting with old friends, participating in online meetings • Being active in social networks (for social relationships, medical consultations…)

Conclusiones

- Las personas mayores **percibieron impactos cognitivos, de malestar emocional y de soledad** durante el confinamiento domiciliario, afectando especialmente a determinados perfiles de personas mayores.

- Las personas mayores activaron diversas **estrategias de afrontamiento** para sobreponerse a la situación de estrés mostrando **resiliencia**.

¡Muchas gracias por vuestra atención!

Fundació Salut i Envelliment UA
Sant Antoni Maria Claret, 171
08041-Barcelona

@fsie_uab

sara.domenech@uab.cat
laura.coll@uab.cat

salut-envelliment.uab.cat

Telf.: +34 93 443 50 30

https://www.researchgate.net/profile/Laura_Coll-Planas

A CONTINUACIÓN…

Como afrontar los impactos psicológicos: relaciones sociales y soledad en personas mayores desde una perspectiva de salud pública

Laura Coll-Planas