



“Soy mayor y me encuentro solo”

El Ayuntamiento ofrece ayuda gratuita a través de la Unidad Municipal de Apoyo Psicosocial para quienes, con más de 60 años, sufren soledad, depresión, estrés, ansiedad y problemas de sueño

B.F.O. | SALAMANCA

SOLEDADE, depresión, estrés, duelo. Son situaciones que se han agravado entre los mayores con la pandemia de coronavirus. Para luchar en estos frentes, el Ayuntamiento relanza la Unidad Municipal de Apoyo Psicosocial (UMAPS) para quienes superen los 60 años y estén empadronados en Salamanca.

Isabel Macías, concejala de Mayores, explica desde la UMAPS, que está instalada en el Centro Municipal Julián Sánchez “El Charro”, que “la pérdida de seres queridos y conocidos en esta pandemia ha azotado en gran medida a una población mayor. Han perdido muchos seres queridos, conocidos, amigos... Y a eso se une la soledad que están teniendo en casa: es terrible levantarte y no tener nada que hacer en todo el día, estar sin salir de casa... Eso a los mayores les afecta mucho y la pérdida de capacidades, según refieren en la UMAPS, han sido muchas”. “A veces”, prosigue la concejala, “tienes que hacer un esfuerzo por salir de casa, hacer amigos, tener relaciones sociales... Cuando estás habituado a hacerlo sigues con el hábito, pero si te empiezas a quedar en casa, eso causa un deterioro tremendo, que también es cognitivo”.

Emilio Sánchez, decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca, apunta que hay que animar a los mayores a pedir ayuda en este servicio gratuito: “Ya solo pedir ayuda es beneficioso. Saber que hay alguien pendiente de ti y que te acompaña, cambia tu vida y eso va generando cambios. Hay un servicio gratuito que el Ayuntamiento ha creado para ellos. Que lo usen. Y el servicio crecerá en función de la demanda que haya y de las necesidades de la población”, destacan desde la UMAPS.

“Solo con decir “Me encuentro solo y necesito ayuda”, se pone en marcha la UMAPS. La Concejalía de Mayores trabaja sobre todo en el envejecimiento activo, en dar una mejor calidad de vida y, normalmente llegamos a las personas más activas y con más iniciativa. Pero queremos llegar a esos mayores que están solos, que cuando les dices que por qué no salen, responden: “Bah! ¿Dónde voy a ir si todo el mundo tiene su grupo hecho, si me cuesta integrarme? Pero si van a actividades, conocen a gente”, subraya Isabel Macías.

Desde el 10 de agosto, que se reabrió la UMAPS, 28 usuarios son atendidos por profesionales con una amplia experiencia. “Les decimos que las citas mejor que sean presenciales. Muchos no quieren salir de casa, pero les animamos a que den algún paseo con familiares y les hemos indicado actividades que había al aire libre”, apunta Marisol Martín, coordinadora de la UMAPS.



Marisol Martín, trabajadora social; la concejala Isabel Macías y Emilio Sánchez, decano de Psicología. | GUZÓN

El Ayuntamiento quiere reabrir los centros de mayores con actividades el 15 de octubre

“Ser cuidador en tiempos de pandemia”, un taller para el día 29

B.F.O. | SALAMANCA

La concejala Isabel Macías confirma que el Ayuntamiento está trabajando para ofrecer actividades en los centros de mayores Juan de la Fuente y Tierra Charra a partir del 15 de octubre. Se están valorando los espacios, ahora que tan importante es la distancia social, para reabrir con seguridad.

“Además de todo lo que nosotros tenemos organizado, vamos a escuchar a los mayores, a todas las asociaciones, a ver qué opinión tienen, qué sugerencias y qué necesidades. Ya estamos valorando espacios para que pueda haber en ellos actividades”, apunta Isabel Macías.

Una pregunta reiterada entre los usuarios de la UMAPS es cuándo abren los centros de mayores, ya que muchos de los usuarios de estos servicios eran personas muy activas, según destaca Marisol Martín, trabajadora social.

Además, el Ayuntamiento ha organizado para el 29 de septiembre el taller “Ser cuidador en tiempos de pandemia”, que se realizará a través de la plataforma Jitsi Meet, una aplicación para teléfonos móviles. Cuenta con 20 plazas



Una cuidadora empuja a un anciano en silla de ruedas. | GUZÓN

que se asignarán por orden de inscripción en el teléfono 923 294477. Tanto el taller como la inscripción son gratuitos y en el momento de la inscripción se facilitarán instrucciones para acceder al curso a través de la plataforma.

La UMAPS ofrece también apoyo psicológico y emocional a mayores cuidadores de personas de-

pendientes. Los expertos señalan que muchos cuidadores están sobrecargados y con muy poca actividad social. “Estamos trabajando con recursos como la ayuda a domicilio o los centros de día para que tengan sus momentos para relacionarse y tener actividades propias. Su autocuidado es fundamental”, recalca Marisol Martín.

LOS DETALLES

Atención presencial y telefónica

La Unidad Municipal de Apoyo Psicosocial (UMAPS) está ubicada en el Centro Municipal Integrado Julián Sánchez “El Charro”, espacio de referencia para recepción e información a los usuarios. El acceso a la Unidad se realiza actualmente mediante cita previa en el teléfono gratuito 923294477. El horario de atención presencial es de 10:00 horas a 13:00 horas, contando con un servicio de contestador que recoge las demandas fuera del horario de atención presencial.

Neuropsicólogo y gerontólogo

La UMAPS cuenta con un neuropsicólogo, que realiza una evaluación psicológica del estado cognitivo, funcional y psicológico general de las personas mayores, además de una especialista en Gerontología, una terapeuta encargada de realizar una atención psicológica a personas mayores que presenten algún tipo de problema de adaptación psicosocial, y una trabajadora social, que recibe las demandas y atiende las necesidades sociales presentadas por los usuarios del servicio.

Menor actividad y estado cognitivo

Desde la UMAPS advierten que en la actualidad, por la pandemia por coronavirus, las personas mayores presentan inmovilidad y baja activación debido a que las actividades sociales han pasado a ser nulas o muy escasas. Todo ello, recalcan, puede repercutir en el estado cognitivo de las personas.

Investigación de la Universidad

La Universidad de Salamanca, además, incorpora la investigación como parte básica de la UMAPS, a través de los casos que lleguen a este servicio municipal. “Queremos tener un mapa de qué problemas llegan para conocer las necesidades que hay. También de cómo llegan los usuarios porque podremos inferir que muchas personas con los mismos problemas no piden ayuda, con lo que te puedes anticipar y ayudarles a que vengan. Solo venir a este servicio ya es salud. Los cuidadores, por ejemplo, también necesitan espacios de respiro. Vamos a superponer la labor investigadora a la intervención que realizan los profesionales y ver cuándo es más efectiva su coordinación, para que el Ayuntamiento pueda mejorar la atención a los mayores”, dice el decano de Psicología, Emilio Sánchez, que tendrá conclusiones del estudio en 18 meses.