

Videollamadas y teléfonos de atención a mayores hacen más llevadero el encierro

La residencia de Calanda o el Balneario de Ariño aportan calor humano a los más vulnerables

Marcos Navarro
Alcañiz

Las personas de edad avanzada son quienes más deben esconderse del coronavirus y por ello deben permanecer encerrados en sus domicilios a cal y canto. Sin embargo, aislamiento no tiene por qué ser sinónimo de soledad, y en esta línea han surgido iniciativas como videollamadas con los familiares en las residencias de ancianos o *En línea contigo*, una idea del Balneario de Ariño para que los mayores tengan al alcance consultas de medicina general o rehabilitación y una voz amiga al otro lado que les dé conversación y les acompañe.

La estación termal de Ariño permanecerá cerrada al público hasta que las autoridades sanitarias levanten el estado de alarma, pero el equipo médico y de rehabilitación ha decidido no descansar y ha puesto a disposición de los jubilados un número de teléfono para atender consultas de medicina general.

Con una simple llamada al 978 077 077, los sanitarios atenderán las dudas del colectivo más vulnerable en estos momentos. "Estamos en una situación de crisis sanitaria que lamentablemente se va a prolongar tras la ampliación del estado de alarma. Nuestras instalaciones están cerradas y no podíamos quedarnos de brazos cruzados", explica José Antonio de Gracia, director médico del balneario.

Por otra parte, se ha creado un grupo con personal voluntario que estará también en línea para conversar con personas mayores, especialmente aquellas que se encuentran solas en sus hogares en la situación de confinamiento actual y necesitan una voz amiga que les acompañe.

En tercer lugar, el departamento de atención al cliente realizará llamadas a personas mayores que han estado en el balneario, para interesarse por su estado físico y mental y detectar cualquier necesidad que puedan manifestar para atenderla en la medida de lo posible o derivarla a servicios especializados.

"Muchas personas mayores que ahora lo están pasando mal son nuestros clientes, pero sobre todo son nuestros amigos. Durante su estancia en el balneario se crea un vínculo que es lo que nos mueve en estos momentos a hacer algo útil por ellos, y que es algo que forma parte de nuestros valores corporativos", afirma María Gasco, responsable de Atención al Cliente del centro médico y termal.

Videollamadas

"Esta mañana nos han pasado una videollamada con mis padres y nos hemos emocionado", explicaba ayer Antonio Lorén, que tiene a sus padres -Antonio



Antonio Lorén y Carmen Sancho hablan con un hijo mediante videollamada. Centro Residencial Calanda



Isabel Lej encuentra un momento para verse con sus familiares mientras colorea unas ilustraciones. Centro Residencial Calanda

Lorén y Carmen Sancho - en el Centro Residencial Calanda.

El confinamiento protege a los mayores, pero apaga el calor que reciben de sus familiares en forma de visitas. Lorén tenía por costumbre viajar a Calanda desde Híjar dos veces por semana para visitarlos, igual que sus dos hermanos. Ahora esto no puede ser, pero la residencia habilitó el pasado lunes las videollamadas para que el contacto no se pierda

y sea más cercano que una simple llamada de teléfono.

Los mayores disfrutaban y los hijos todavía más. También lo hacen con el grupo de difusión de WhatsApp que ha creado la residencia para que los familiares puedan seguir al detalle cuanto ocurre allí dentro, donde "la vida continúa como siempre aunque fuera haya cambiado mucho", expresa la directora, Sara Vallés.

"Cada día van enviando me-

najes. Nos mandaron un vídeo en el que salen todos los residentes que nos gustó barbaridades", dice Lorén. "Están todos bien y estamos contentísimos. Parece que no hay contagiados y eso nos tranquiliza".

"Con el grupo de difusión queríamos transmitir tranquilidad para que sepan que todo está bien, y pensamos que las videollamadas eran una forma de que los familiares comprobaran

MANTENIMIENTO

El Colegio de Fisioterapeutas difunde una guía de ejercicios

La Sección de Geriatría del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón anima a las personas mayores a realizar unos sencillos ejercicios para combatir el sedentarismo durante el confinamiento.

Para ello, ha elaborado una guía con recomendaciones a la que pueden acceder a través de la web (colfisioaragon.org) y las redes sociales del colegio.

En ella se insta a trabajar varias dinámicas de fuerza de brazos y piernas, agilidad y coordinación del cuerpo, y ejercicios de manos para gente con artrosis.

"Son ejercicios sencillos que se pueden hacer con material que todo el mundo tiene en casa, como naranjas, toallas, macetas..."

De esta forma, los mayores se pueden mantener activos y prevenir los peligros que supone el confinamiento, tales como la pérdida de agilidad y fuerza, aumento de dolores musculares y articulares e incluso torpeza, con consecuencias que pueden ser importantes como las fracturas", explicó el coordinador de Geriatría del colegio, Alfonso Callejero.

El profesional recuerda a los ancianos que no deben salir de casa bajo ningún concepto estas semanas, y les anima a recurrir a entidades y grupos de ayuda para que les hagan la compra de comida y medicamentos, o les saquen a pasear el perro en caso de que tengan.

que lo que les contábamos era cierto", añade la directora de la residencia pública, que cuenta con 58 usuarios en este momento -tiene capacidad para 60, 15 concertadas con el Gobierno de Aragón- y 42 trabajadores en plantilla.

"Seguimos haciendo la gimnasia, las terapias de grupo y actividades de animación. Aunque la Rompida este año no se hará en la plaza, hemos dibujado unos muñequitos para hacer una especie de panel", concluye Vallés, que asegura que los trabajadores de la residencia extreman las medidas de higiene estos días para tratar de que el Covid-19 respete a sus mayores.