

ADULTOS MAYORES Y CÁNCER:

Es clave consultar cuando hay molestias y no atribuir las a la edad

La normalización de los síntomas puede retardar el diagnóstico de una enfermedad oncológica. En pandemia, la telemedicina se vuelve una herramienta muy útil para no bajar la guardia con los cuidados.

Existe con los adultos mayores una tendencia a creer que cualquier dolencia que presenten es una condición normal debida a los años. Los geriatras de FALP le llaman "cultura del viejismo" y resulta ser tremendamente nociva, ya que lleva a no consultar a tiempo por síntomas que podrían deberse a un cáncer, enfermedad cuyo principal factor de riesgo es, precisamente, la edad.

"Se cree que las personas, por ser mayores, tienen que ser sordas, sufrir incontinencia, problemas de memoria o para dormir, tener caídas frecuentes; cosas que hemos asimilado como propias del envejecer y que no son tales. Pero, así como en un paciente joven se le da importancia a un dolor, con los mayores debería ocurrir lo mismo. Los síntomas de patologías oncológicas muchas veces son inespecíficos y se debe considerar que los mayores de 65 años tienen un aumento de 11 veces en la incidencia de cáncer", plantea el Dr. Rubén Soto, oncogeriatra de FALP.

La Dra. Rocío Quilodrán agrega que "según el Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores, menos del 30% de ese grupo es dependiente para algo; es decir, el 70% hace todo solo. Es una población en la que no podemos normalizar que se sientan mal, ya que con las expectativas de vida tan altas que tenemos, hoy pueden vivir 20 o 25 años más".

Sin embargo, en el último año la pandemia de Covid vino a agudizar la falta de asistencia a consultas médicas de los adultos mayores, considerados como población en riesgo de enfermar gravemente en caso de contagio con el virus. Así, dice la oncogeriatra, se ha producido un impacto en el tratamiento de sus enfermedades, pero también emocional, funcional y en su autovalencia.

"Al principio, lo que más veíamos en las consultas era el temor a salir; hubo pacientes que postergaron tratamientos de quimioterapia porque iban a caer sus defensas. Luego surgieron las cuarentenas, el no poder asistir a sus controles o hacerse exámenes. Tampoco compraban sus remedios porque no tenían permiso para salir. Y después vino el golpe anímico del encierro y, no el distanciamiento, sino que el aislamiento social. Muchos adultos mayores eran los cuidadores de sus nietos, vivían con niños o en familias numerosas, que decidieron separarlos para evitar riesgos de contagio. Además, antes podían salir a caminar y hacer trámites, y el hecho de delegar esto en otras personas ha significado no sólo una disminución en la actividad física que realizaban, sino que



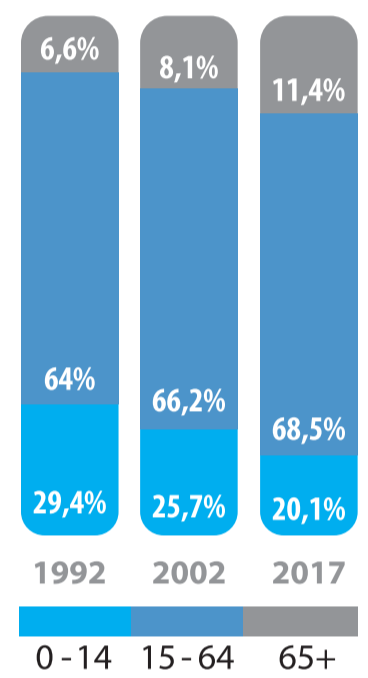
DIOMEIDA



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

Población por grupos de edad

Distribución porcentual de la población, por grupos de edad, según censos.



Fuente: INE

otra enfermedad, como un cáncer", explica el Dr. Soto.

EVALUACIÓN INTEGRAL

Cuando se habla de adultos mayores, se debe tener en cuenta que se trata de un grupo heterogéneo, donde personas de la misma edad pueden encontrarse en muy distintas condiciones. "Podemos tener un paciente de 75 años que es activo, funcionalmente independiente, hace ejercicio y maneja su dinero; y otro completamente dependiente de terceros, que está postrado en una cama y tiene múltiples enfermedades", afirma el Dr. Soto. Por esto, la Valoración Geriátrica Integral (VGI) es una herramienta fundamental para evaluar a los pacientes que deberán iniciar un tratamiento para el cáncer. Esta incluye aspectos biomédicos clásicos—como las enfermedades del paciente, medicamentos que toma, alergias—, y también otros como funcionalidad, cognición, ánimo o apetito.

"Pacientes con la misma enfermedad e igual de avanzada van a responder distinto a una misma terapia. Por lo tanto, debemos hacer propuestas de tratamiento que sean acordes a su capacidad física, su medio social, sus patologías, su cognición, su familia. En suma, ofrecerles un tratamiento personalizado", finaliza la Dra. Quilodrán.

MANTENERSE ACTIVOS EN PANDEMIA

Debido a la pandemia y las limitaciones para salir con el fin de evitar contagios, muchos adultos mayores han debido restringir su actividad física. Pero el sedentarismo conlleva consecuencias como la pérdida de masa muscular y trastornos en el movimiento. Por esto, la recomendación de los especialistas de FALP es mantenerse activos dentro de las posibilidades que existen hoy. "Es importante hacer las actividades del hogar, pero también alguna rutina de actividad física que sea acorde con el estatus basal de cada paciente. Existe un programa llamado

Vivifrail (<http://vivifrail.com/es/documentacion/>), donde se puede acceder de manera gratuita a videos con pautas de ejercicios que tienen distintos grados de exigencia según el nivel de dependencia del paciente, y que se pueden hacer con utensilios que están en la casa: botellas rellenas con agua, toallas, un globo, etc. Nosotros hemos trabajado con el Equipo de Kinesiología para hacer seguimiento a las pautas que les indicamos a los pacientes tras evaluarlos integralmente, y estos han respondido muy bien", comentan.

80,8 años es en Chile la esperanza de vida al nacer.

(Fuente: INE).

25% de la población tendrá 65 años o más en 2050.

(Fuente: INE).



Dra. Rocío Quilodrán, oncogeriatra de FALP.



Dr. Rubén Soto, oncogeriatra de FALP.

también el sentir que han perdido su independencia, afectando su autoestima", describe la Dra. Quilodrán.

En este contexto, el sistema de consultas por telemedicina ha representado una herramienta muy útil para no postergar el cuidado de su salud, permitiendo

primeras consultas o controles—instancias en que se evalúa si requieren una atención presencial—, o solicitarles exámenes.

"Para muchos pacientes ha significado un desafío, pero en esos casos el apoyo de su entorno familiar y social es

fundamental. A veces, por ejemplo, nos piden fijar la consulta para una hora en que la hija o el nieto hayan vuelto del trabajo porque ellos les ayudan a conectarse. O hemos visto comunidades rurales completas que se han movilizad y coordinado para dar ese acceso. Es bonito lo que se produce detrás de una consulta", cuenta.

Hoy, el llamado es a mantener los cuidados relativos a la pandemia, pero también a tomar las acciones necesarias para, en la eventualidad de un cáncer, poder diagnosticarlo a tiempo y favorecer así las posibilidades de tratamiento y su pronóstico.

"No hay que bajar la guardia. La telemedicina es de gran ayuda para no dejar de lado las consultas con el médico. Sobre los 60 años, las personas deberían tener un control regular, ya sea preventivo o de tratamiento con geriatría. Se debe evaluar e interrogar al paciente en forma dirigida para discriminar si sus síntomas son propios del envejecimiento o de



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.



“Es tranquilizador sentir esa cercanía”