

ABRIL 2020

## **¿CÓMO AYUDAR A LOS ADULTOS MAYORES A AFRONTAR EL ESTRÉS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?**

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del Bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

### **MENSAJES CLAVES**

- 1. Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad y ajústela si hay limitaciones sensoriales** (Visual o auditiva).
- 2. Facilite mecanismos de orientación** (Calendarios y relojes). Brinde permanentemente información en relación al lugar donde está ubicado, fecha y hora a la persona adulta mayor. Mantenga las ventanas abiertas de tal manera que se pueda ver la luz del sol y ubicar si es de día o de noche.
- 3. Evite el aislamiento emocional en el entorno hogar**, promueva el diálogo y la expresión de emociones de los adultos mayores.
- 4. Evite la inmovilidad por tiempos prolongados.** Preste apoyo o cámbiale frecuentemente de posición, ayude a que no estén acostados o sentados todo el tiempo. Promueva la actividad física.
- 5. Facilite espacios de relajación y entretenimiento.** Fomente espacios para que los adultos mayores puedan divertirse en casa. Explore actividades artísticas o culturales (escuchar música, hacer artesanías, juegos de mesa) de su interés y que le sean posibles.
- 6. Oriente a las personas mayores para que realicen actividades físicas simples** durante el aislamiento, como ayudar en la preparación de alimentos, bailar o regar las plantas, así mantienen la movilidad y se reduce el aburrimiento.
- 7. Proporcione apoyo emocional a través de redes familiares y profesionales de la salud mental.** Los adultos mayores pueden volverse más ansiosos, enojados, estresados, agitados, retraídos durante el aislamiento. Permítalos expresar sus emociones y ayúdelos a controlarlas.
- 8. Comparta datos simples sobre lo que está sucediendo** y brinde información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, en palabras que puedan entender. Repita la información cuando sea necesario.
- 9. Anime a familiares o amigos a llamar a sus parientes mayores con regularidad** y enseñar a las personas mayores cómo usar herramientas virtuales como las video llamadas.
- 10. Apoye el mantenimiento de las rutinas de cuidado personal** relacionadas con el aseo personal, el sueño y alimentación; y brinde espacios de relajación y entretenimiento, como ver la televisión en familia.



Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

**¡Quédate en casa y lávate las manos!**

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN #4 MARZO 2020*

