

Adultos mayores en esta Cuarentena



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los **adultos mayores** junto con las personas que padecen afecciones médicas preexistentes, desarrollarían, con más frecuencia que otras, cuadros clínicos graves de la enfermedad causada por el **COVID-19**

UNA SERIE DE CONSEJOS QUE SE HAN VUELTO BASTANTE CONOCIDOS:

- **Lávate las manos frecuentemente** con jabón y agua tibia duante veinte segundos o límpialas con un gel antibacterial a base de alcohol
- **Evita estrechar manos**
- **Aléjate** de las grandes reuniones
- **Limpia y desinfecta** objetos que se toquen con frecuencia
- **Evita** el transporte público y las multitudes así como el abastecimiento de provisiones.



En Esta Cuarentena.



- Se debe **restringir visitas**, promover el contacto seguro (teléfono o redes sociales)
- Que **disminuyan o eviten** la carga emocional del aislamiento
- Promover el desarrollo de **actividades de autocuidado**, evitando el reposo a no ser que esté indicado por el médico
- **Controlar** la adherencia a los tratamientos
- **Evaluar** acti amente los parámetros que aseguren la compensación de enfermedades preexistentes
- **Identif ar y ayudar** a personas mayores que no cuenten con redes de Apoyo.

Manejo de Estrés en Adultos Mayores

Y CUIDADOS DURANTE LA CUARENTENA DEL COVID-19

La población de los adultos mayores más vulnerable a un posible contagio de COVID-19, es importante que los adultos mayores cuenten con una red solida de apoyo, que pueda solventar algunas necesidades básicas de los mismos, se recomienda:

Manejo de estrés:



- **Apoyar** a los adultos mayores en las compras necesarias.
- Estar al tanto de cualquier **signo o síntoma** que pudiera presentar.
- **Monitorear** constantemente la salud física y emocional de los adultos mayores.
- Generar hábito de limpieza más estricto y apoyar en la realización de los mismos.
- **Escuchar atentamente** como se sienten y lo que piensan.
- **Implementar** técnicas de relajación para ellos.
- **Generar** acompañamiento emocional.
- **No ignorar las necesidades** que puedan tener, aunque no sean expresadas verbalmente.
- **Validar** emociones y sentimientos.
- **No excluirlos** de las labores del hogar o actividades.
- **No disminuir** la autonomía de los adultos mayores.
- Brindar la posibilidad de **generar actividades específicas** que los adultos mayores puedan cumplir.
- **No ejercer presión social** ante los adultos mayores, saber respetar tiempos y espacios de soledad según sea el caso.



Manejo de Estrés en Adultos Mayores

DURANTE LA CUARENTENA DEL COVID-19

Validación de emociones y sentimientos en grupo de acompañamiento emocional para adulto mayor.

La validación consiste en normalizar las emociones vividas, se busca que lo que los adultos mayores sientan que lo expresado pueda verse con naturalidad y con aceptación, ya que el vivir angustia, ansiedad y estrés es algo normal y presente en la población en general.

La normalización se realiza con escucha activa, creación de espacios libres de juicio y respeto, desarrollo de habilidades de introspección y aceptación emocional. Al mismo tiempo que al validar se disminuye notablemente el nivel de estrés y ansiedad al crear redes de apoyo emocional.

