



La salud
es de todos

Minsalud

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

Convivencia Social y Salud Mental

Boletín #4. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”

Presidencia de la República 2020

MENSAJES CLAVES

- Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad y ajustes relacionados con limitaciones sensoriales** (Visual o auditiva).
- Facilite mecanismos de orientación** (Calendarios y relojes). Permanentemente suministre información en relación al lugar donde está ubicado, fecha y hora a su familiar adulto 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.
- Mantenga en lo posible un metro de distancia de otras personas.**
- Evite el aislamiento emocional en el entorno hogar**, promueva el diálogo y la expresión de emociones.
- Evite la inmovilidad por tiempos prolongados.** Preste apoyo o cámbiale frecuentemente de posición, no se debe estar acostado o sentado todo el tiempo. Promueva la actividad física.
- Proporcione a las personas mayores ejercicios físicos simples** para realizar en su hogar durante el aislamiento social para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
- Proporcione apoyo emocional a través de redes familiares y profesionales de la salud mental**, pueden volverse más ansiosos, enojados, estresados, agitados, retraídos durante el aislamiento social.
- 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.
- Anime a familiares o amigos a llamar a sus parientes mayores con regularidad** y enseñar a las personas mayores cómo usar la video llamada.
- Mantenga las rutinas de autocuidado** (Aseo personal, sueño y alimentación).

¡Quédate en casa y lava las manos!