

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL

Para adultos mayores

Debido al aislamiento social, preventivo y obligatorio, se otorgan consejos de prevención específicos para adultos mayores, los cuales se encuentran recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las autoridades sanitarias nacionales, gerontólogos y especialistas.

Además de las recomendaciones realizadas a todas las personas se sugiere:

- Tratar de no retraerse y perder el contacto con los demás. Las crisis se soportan mejor en comunidad, la clave es estar acompañados por cualquier medio.
- Buscar un apoyo práctico y emocional. Este puede obtenerse a través de familiares, amigos, vecinos o profesionales de la salud.
- Mantener una rutina con horarios de alimentación y de sueño.
- No guarde sus angustias, si se siente angustiado comuníquese telefónicamente o incluso por una nota, escriba cartas, trate de compartirlo con el resto de sus pares y su familia o amigos.
- Cuando hay niños en el hogar, es importante que se definan espacios separados en que los adultos mantengan su privacidad y puedan desarrollar actividades propias.
- No dedicarse al cuidado de los nietos en cuarentena o en situaciones excepcionales similares.
- En caso de vivir acompañado, buscar momentos y lugar para estar solo, estar consigo mismo también ayuda a procesar la situación.
- Confiar solo en información brindada por fuentes oficiales sobre la situación que vive el país y el mundo



por la pandemia de coronavirus. Evite la exposición excesiva a las noticias.

- Si tiene una afección de salud subyacente, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que esté usando actualmente y no deje de tomarlos. Active sus contactos sociales para que, de ser necesario, le brinden asistencia.

Para familiares de adultos mayores con demencias

En caso de tener un familiar con Alzheimer u otra demencia:

Considerar que las crisis pueden impactar en un mayor grado en las personas con demencias, dada su avanzada edad y su vulnerabilidad; son personas que no tienen memoria para retener la necesidad del confinamiento y sufren un cambio de las rutinas que les ofrecían estabilidad, como pasear o acudir a centros de día. Esto conlleva a la necesidad de crear nuevas rutinas y la exigencia de respetar horarios de comida, descanso y otros, que les otorgarán estructura y marcos de referencia.

Se recomienda extremada paciencia, capacidad de comprensión y una alta dosis de empatía para con ellos ya que es posible que se encuentren más ansiosos, enojados, estresados, agitados, retraídos o más apáticos que

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL

Para familiares de adultos mayores con demencias

de costumbre. La demencia es una enfermedad cuya característica principal es la incapacidad de incorporar nuevos conocimientos, con lo cual, puede hacer dificultoso para los cuidadores comunicar a los enfermos el por qué de esta situación de confinamiento; y si lo entendieran, se lo olvidarán al poco tiempo. Es necesario evitar angustiarlos con mucha explicación: la misma debe simplificarse y debe ser sencilla para no aumentar su estado de confusión. Los cuidadores deben atender a todos los recaudos comunes a los aplicados por la población en general, ya que, cuidándose a sí mismos cuidarán a los enfermos.

Para ellos se recomienda, además:

- Incorporar actividades cognitivas como escuchar música de su agrado, juegos de mesa, regar plantas.
- Actividades físicas como caminar dentro de la casa, elongaciones o estiramientos, yoga, entre otros.
- Mantener una rutina en la alimentación, el sueño y las actividades diarias.