LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2020
Medio: La Estrella de Valparaíso
Supl. : La Estrella de Valparaíso
Tipo: Actualidad
Título: ¿ Cómo cuidar la mente de adultos mayores obligados a cuarentena?

Pág. : 6
Cm2: 435,1
VPE: $ 596.997

Tiraje: 16.000
Lectoría: 82.502
Favorabilidad: No Definida

¿Cómo cuidar la mente de adultos mayores obligados a cuarentena?

Especialista aconseja la manera de mantener saludables a los mayores de 75 años que por decreto deben quedarse en casa.

Erika Rojas Salaz ar
erika.rojas@estrellavalpo.cl

La situación de aislamiento social puede provocar que las personas mayores se sientan más tristes, estresadas, solas o temerosas, advierte Amparo López, académica de Enfermería de UST sede Viña del Mar,

La semana pasada se decretó cuarentena obligatoria para todas las personas mayores de 75 años en el país, medida que resguarda a la población con mayor tasa de letalidad en esta pandemia, pero este confinamiento puede provocar consecuencias indeseables. Y es que el aislamiento podría afectar negativamente la salud mental de los adultos mayores, sobre todo aquellos que no cuentan con redes de apoyo sólidas.

Amparo López, académica de la carrera de Enfermería en Universidad Santo Tomás sede Viña del Mar, indica que hoy más que nunca es necesario poner atención en la salud mayor de las personas mayores. "Muchos ya presentaban cuadros ansiosos o depresivos, los cuales podrían reagudizarse a raíz del estrés mental. Además, la situación de aislamiento social afecta la comunicación, las redes de apoyo social y las rutinas".

AGENCIA UNO

LO IDEAL EN ESTE ESCENARIO ES NO SALIR A LA CALLE Y APOYARSE POR FAMILIARES O VECINOS.

ENFERMERA AMPARO LÓPEZ.

SIMPLES ACCIONES

Entonces, ¿cómo ayudar a los adultos mayores? ¿En qué aspectos de su comportamiento poner atención? La docente, experta en Gerontología Clínica, menciona los siguientes consejos que se pueden aplicar en la vida diaria para apoyar a las personas mayores:

- Mantenga la comunicación. Hay que establecer distanciamiento físico, pero estar afectivamente presente.

- Siguiendo las medidas de seguridad, puede apoyarlos llevándoles comida o paseando sus mascotas. Realice los encargos de compras que ellos no puedan realizar.

-Si usted vive junto a un adulto mayor, acérquese a conversar con él regularmente y escuchar cómo se siente, cómo su rutina ha cambiado, y qué cosas están haciendo para poder sobrellevar la situación actual. Este tipo de conversación ayuda a la expresión de sentimientos e inquietudes.

-Algunas situaciones que otorgan tranquilidad a los mayores y en las que usted puede ayudar son: contar con stock suficiente de medicamentos, contar con alimentos no perecibles, tener cuentas al día.

- Si usted se encuentra enfermo, quédese en casa y use medios de comunicación virtual para mantenerse en contacto y brindar apoyo a sus seres queridos y protegerlos.

APRENDA DE AUTOCUIDADO

-Comuníquese con sus cercanos telefónicamente, por videollamada, e-mail, mensaje de texto. Pierda el temor al uso de nuevas tecnologías y pida ayuda si es necesario.
-Programe diariamente sus actividades. Esto le puede ayudar a conservar el bienestar mental. Jardinear, leer, escuchar música, caminar en patios cerrados, tomar sol en terrazas de departamentos, jugar juegos de mesa, hacer actividad física, entre otros de su preferencia, son buenas opciones.
- Si nota que existe algún signo o síntoma que dura por varios días seguidos y lo está limitando en su vida diaria, es importante consultar con un profesional de la salud mental.
- Intente concentrarse en las cosas positivas de su vida, concentre su atención y energía en el aquí y ahora, es decir, evite pensamientos negativos hacia el futuro.