

# **SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)**

**REALIZADO POR ISABELLA MUÑOZ**

**© - Derechos Reservados UNICISO**

**UNICISO**  
[WWW.PORTALUNICISO.COM](http://WWW.PORTALUNICISO.COM)

# 01

## OBJETIVO

BRINDAR ORIENTACIONES PARA EL CUIDADO DE **LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**, SUS HOGARES Y LAS INSTITUCIONES DE GOBIERNO SOBRE TODO AQUELLAS PERSONAS ADULTAS CON DEMENCIA SENIL.

**LAS ORIENTACIONES ESTÁN EN CONSTANTE CAMBIO A PARTIR DE LAS ACTUALIZACIONES E INVESTIGACIONES QUE SE DESARROLLEN SOBRE EL CORONAVIRUS.**

# ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- Mantener una **conexión con círculo social de pertenencia**, ya sea por teléfono, videollamadas correo electrónico y redes sociales.

Propiciar y/o mantener las actividades personales, **tales como ejercicio físico, estudios, terapia, tomar sol (desde ventanas, balcones), entre otros.**

Compartir **actividades intergeneracionales con los demás miembros de la familia** a través de los juegos, las historias, el compartir programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito.

Tener a la mano los **números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones donde es atendida.**

Mantener las **rutinas de autocuidado como aseo personal, ejercicio físico, sueño y alimentación.**

Desarrollar actividad física, la cual puede consistir en dar **paseos en el sitio de residencia o en participar de clases de gimnasia para la tercera edad.**

# 02

## ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- Tener a la mano mecanismos que le **permitan una orientación espacial y temporal como calendarios y relojes**, buscando le suministren información en relación con el lugar donde está ubicado, fecha y hora.
- Mantener, en lo posible, **periódicamente ventanas abiertas para la ventilación del lugar** en donde se encuentra, lo anterior le permitirá la percepción temporal de día o de noche.
- Participar en actividades de **ejercicios de agudeza mental, como leer, hacer sudokus o crucigramas**, jugar al dominó, ajedrez, sopas de letras, colorear mándalas, los cuales son actividades que estimulan el cerebro.
- **Promover el diálogo y su participación en las actividades del hogar**, así como la expresión de emociones.

# ORIENTACIONES COMPLEMENTARIAS DIRIGIDAS A LA PERSONA ADULTA MAYOR

1

Redescubrir los libros pendientes por leer, estudiar y ojalá empezar a escribir nuestra propia biografía.

3

Revisar qué arreglos de **la residencia o actividades de jardinería** podemos hacer por sí mismos, sin que implique riesgo para la salud.

2

**Contactar a los amigos y familiares por teléfono** y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas. Perdonar, reconciliarnos, acompañar y consolar.

El **Seguir siendo productivos, es decir,**

**mantener las actividades** que han venido desarrollando antes de la emergencia sanitaria, en la medida de lo posible.

4

Abrir la posibilidad **de conocer y llamar a los vecinos más jóvenes y apoyarse de ellos**, en caso de necesitar ayuda para un mandado o realizar alguna diligencia, ya sea para traer alimentos o medicinas.

**IMPORTANTE**

# ORIENTACIONES COMPLEMENTARIAS DIRIGIDAS A LA PERSONA ADULTA MAYOR

Estar en casa, **no es para estar triste ni aburrido**, es una pausa, un silencio provechoso para la salud mental y para el reencuentro familiar y espiritual.

Mirar la posibilidad de volver a **escribir cartas y/o retomar aquel instrumento musical guardado**, pintar o redescubrir los talentos artesanales.

5

Realizar **actividad física, yoga, Thai-Chi, aeróbicos y bailar.**

7

Ver películas recomendadas y comentarlas, **desempolvar los juegos de mesa e iniciar los proyectos de agricultura urbana.**

6

## ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES CON ADULTOS MAYORES

- Permitir un acceso responsable a las fuentes de información confiables sobre la pandemia, sin que ello ocupe o demande un espacio de tiempo amplio dentro de la rutina diaria.

Promover, en el entorno hogar, **pensamientos positivos por parte de cada uno de sus residentes.**

Generar al interior de la convivencia de los residentes, **sentimientos de amabilidad, buen trato y afecto, especialmente en el trato hacia las personas adultas mayores.**

**Planificar actividades** para que el día a día sea razonable y sensato.

Permitir y **promover la participación de las personas adultas mayores en las rutinas diarias, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades**, por ejemplo, en la preparación de alimentos, organización de algunos espacios domésticos y demás actividades que el espacio permita.

Generar espacios de escucha, la persona adulta mayor querrá **manifestar sus preocupaciones, sus ideas, sus intereses.**

# 04

## ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES CON ADULTOS MAYORES

- La **monotonía se puede convertir en un foco de desespero e irritabilidad**. Explorar con la persona adulta mayor sus gustos y preferencias, y aporte los elementos que estén al alcance para que pueda disfrutarlos.
- **Promover la tolerancia al interior** de la familia; evite los temas que generen discusiones mayores, recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados.
- **Promover la actividad física** dentro del hogar, tanto para la persona adulta mayor como para otros miembros del hogar, destine un tiempo fijo para ello de manera regular.
- Promover los **horarios rutinarios para el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos**, como carnes, pescados, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficientes, teniendo en cuenta las indicaciones dietarias de los adultos mayores.

# REFERENCIA

MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA (2020). ASIF 13: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID – 19). MINISTERIO DE SALUD.

# CITA DE LA GUÍA

Muñoz, I. (2020). Salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID – 19). UNICISO. Disponible en: [www.portaluniciso.com](http://www.portaluniciso.com)



**SIGUENOS:**

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

**© - Derechos Reservados UNICISO**

# CREDITS & COPYRIGHTS

- Template created by Showeet.com
- **Free font used:**
  - Calibri (Microsoft font)
- **Copyrights:**
  - Free with Attribution
  - Cannot be resold or redistributed under any circumstances
  - Cf. <https://www.showeet.com/terms-of-use/>