

ADULTO MAYOR

TIPS PARA SOBRELLEVAR CUARENTENA



Hemos observado que con la edad se debilitan algunos sentidos, como la vista, la audición, el aprendizaje se torna más lento, así como también la atención y la retención de información. Sin embargo, las emociones y su forma de expresión se mantienen intactas, en esta etapa de la vida los estados emocionales se convierten en el motor más importante para mantener la satisfacción en la vida.

Por lo tanto, la salud cognitiva y emocional son funciones que se deben mantener bien entrenadas a través de adecuadas prácticas de autocuidado.

A continuación les entregamos algunos tips para que el adulto mayor pueda sobrellevar la cuarentena.

- **Resolver dudas:** Es necesario dialogar con los adultos mayores, explicarles la vulnerabilidad que hay relacionada con la edad, por qué existen los protocolos de confinamiento, de qué se trata este virus infeccioso, y que la idea es tratar de protegerlos mediante el aislamiento social. Las instrucciones deben comunicarse en una forma clara, respetuosa y con paciencia. Para ello tómesese un tiempo oportuno.
- **Horarios y Actividades:** Es fundamental que se puedan pautar horarios y se ordenen las actividades del día. Establecer un plan diario de actividades con rutinas sencillas manteniéndose ocupados. Tener en cuenta los hábitos saludables: como la higiene, la alimentación, incorporando una actividad de movimiento corporal en la medida de lo posible. En internet podemos encontrar una variedad de ejercicios kinesiológicos.





- **Dormir bien:** Se recomienda evitar la habitación en el día, para asociarla a descanso, como también, a una buena conducta de dormir.
- **Contención y apoyo emocional:** Debemos proponer a nuestros adultos mayores una conversación amigable, indagando no sólo sobre necesidades, sino también intereses, gustos, escuchar sus experiencias. Resulta valioso el transmitirles tranquilidad y seguridad frente a posibles reacciones de estrés, angustia o desconfianza.
- **Actividad mental:** Debemos mantener la mente activa de una forma lúdica, esto se puede fomentar por medio de la escritura, la lectura, la música, las manualidades, entre otras actividades. Es importante mantener a nuestros adultos mayores con la mente distraída en actividades sanas y creativas.

NOS PREOCUPAMOS DE USTED Y SU FAMILIA

