



V.T.O. S.A.S. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CUIDADO QUE DEBE TENER LA FAMILIA CON EL ADULTO MAYOR EN CASA CON POSIBLE RIESGO DE COVID-19



Familias con un adulto mayor en casa con posible riesgo de COVID-19

DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

ADULTO MAYOR: son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones.

ADAPTACION: proceso fisiológico, rasgo morfológico o modo de comportamiento de un organismo que ha evolucionado durante un periodo mediante la selección natural de tal manera que incrementa sus expectativas a largo plazo para reproducirse con éxito.

FAMILIA: grupo de personas formado por individuos unidos, primordialmente, por relaciones de filiación o de pareja.

De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS) se considera adulto mayor a cualquier persona mayor de 60 años, además las personas de la tercera edad son más vulnerables a diversas enfermedades físicas y emocionales o en este momento con el COVID-19 y por lo tanto requieren una constante observación y atención de su familia. Por otra parte, debido al aumento en la esperanza de vida, al proceso natural de envejecimiento y a la vulnerabilidad física, social y psicológica ha aumentado el número de padecimientos y complicaciones aunado a una vida más prolongada se presenta un detrimento de la calidad de la misma.

La adaptación al envejecimiento no es tarea fácil para los adultos mayores y requiere que sus familiares con especial disposición y amor, brinden los cuidados al adulto mayor y le ayuden a enfrentar el envejecimiento como un proceso natural y adaptativo interviniendo sus fuentes de poder estas últimas son la **fuerza física, la reserva psicológica y social el concepto de sí mismo y su autoestima, la energía, el conocimiento, la motivación y las creencias.**

Los familiares deben tener una actitud positiva hacia los adultos mayores y la adaptación a todos los cambios que se están presentando, favoreciendo la unidad familiar con todos los cuidados requeridos frente a lo vivido en los últimos días y no por el hecho de ser más vulnerables en estos momentos exponerlos a la soledad.

Los familiares deben entender que toda la atención al adulto mayor padres o abuelos debe hacerse desde una visión integral en este sentido **surge la importante labor de educación alentando el máximo tiempo posible su participación en las actividades de autocuidado** así al menos se lograra frenar en parte cualquier riesgo frente al COVID-19, teniendo en cuenta que todos estaremos en casa hacerlos partícipes de las actividades del hogar aunque quizás las realicen con esfuerzo así conseguiremos que sean funcionales y su ánimo no decaiga.

Los familiares podrán llevar a cabo las siguientes tareas con la finalidad de atender los cuidados que puedan necesitar nuestros adultos mayores padres o abuelos y adicional a esto favorecer los vínculos de buena calidad entre él y los miembros de la familia aunque por el momento se hayan perdido manifestaciones de afecto como besos y abrazos.

Algunas actividades que podemos desarrollar al estar todos en casa

Ayudar a monitorear el estado general de salud del adulto mayor (temperatura, estado de ánimo).

Comparte la mesa en familia y cubre sus necesidades nutricionales

Integrarlo en las decisiones familiares: Nuestros adultos mayores tienen una historia vital única e irrepetible, llena de sabiduría y de experiencias, es por eso que dejarse orientar por ellos, y hacerles parte de las decisiones familiares permite reforzar lazos familiares y aumenta el sentimiento de pertenencia a la unidad familiar.

Ayúdalo a que se mantenga físicamente activo: Procura que se mueva; hacer ejercicios adaptados a su estado físico y a su edad aunque no pueda salir de casa le hará sentirse bien físicamente y le ayudará a establecer una rutina.

Adapta la casa a sus necesidades: Con los años a veces se requieren pequeñas adaptaciones del hogar para hacer la vida de nuestros adultos mayores más cómoda y prevenir posibles accidentes.

Intenta que se mantenga psicológicamente activo: Ya sabes lo importante que es la estimulación cognitiva. Busca actividades que le resulten estimulantes y atractivas y si puedes hazlas con ellos

Quiérello y déjate querer: No todo el mundo tiene la suerte de poder compartir momentos vitales con sus mayores, explícale que por el momento no podrán tener manifestaciones de afecto.

Leer al adulto mayor revistas, periódicos, libros y demás materiales que permitan mantenerlo atento y realizando alguna actividad.

Evitar comentar noticias que generen pánico

Darles la tranquilidad de que cuentan con una familia que los ama

Procurar mantener buenas relaciones al interior de la familia con el adulto mayor

Estar al tanto del suministro de medicamentos y acudir a comprarlos (si es necesario)

BIBLIOGRAFIA

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
<https://www.cuidum.com/blog/alimentacion-envejecimiento/>



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado
Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (Botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol

www.positiva.gov.co

