



GUIA DE MANEJO EMOCIONAL CON EL ADULTO MAYOR, CAMBIOS GENERADOS EN LA COMUNICACIÓN Y RELACIONAMIENTO POR EL AISLAMIENTO

«... Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,
para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,
rectificar caminos y atesorar éxitos.
Ahora no tienen por qué decir: ¡estás muy joven, no lo lograrás! . . .
¡estás muy viejo, ya no podrás! . . .
tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo. . .»

José Saramago – Poema sobre la vejez

La cuarentena por el coronavirus (COVID-19) no afecta a todos por igual, los adultos mayores, son una población de alto riesgo. A nivel psicológico, también pone a prueba la capacidad de afrontar una cotidianidad diferente llena de información y miedo.

Las personas mayores por lo general, suelen ser muy sensibles con el afecto que les transmiten los suyos con las visitas y los acompañamientos, el aislamiento puede hacer que muchos se sientan un poco abandonados y esto les genere sufrimiento. Por ello, lo que se pretende con esta guía es tratar de que la situación a nivel emocional sea lo más normal posible, para esto se recomienda:

Apoyo familiar

- Tener una comunicación clara y franca para así reducir los niveles de angustia. Es necesario dialogar con los adultos mayores, explicarles la vulnerabilidad que hay relacionada con la edad de ellos y el virus, y que la idea es tratar de protegerlos mediante el aislamiento social.
- Compartir hechos simples sobre lo que está sucediendo y brindar información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección en palabras que las personas mayores puedan entender. Repita la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse en una forma clara, concisa, respetuosa y paciente y también puede ser útil que la información sea por escrito o en imágenes.
- Apoyar constantemente al adulto mayor sin discriminarlo, haciendo que entienda que no lo están rechazando en caso de que este aislado.
- Establecer un contacto fluido con familiares y amigos a través de las redes sociales o vía telefónica, celular, chat, video chat, Skype, entre otras; este es un buen momento para fortalecer las relaciones familiares.
- Si está muy angustiado, hable con personas cercanas de su confinamiento, eso le dará alivio. También es normal sentirse triste, con ansiedad y preocupación frente a esta situación; acepte lo que siente y haga lo posible para manejarlo.
- Mantenga buen ánimo y considere que este aislamiento le puede resultar provechoso.
- Promueva el dialogo con su familiar y hágalo participe en todas las actividades del hogar, que expresen sus emociones y puntos de vista. Si están aislados vincule la tecnología para mantener la comunicación.
- No contribuir a generar pánico, de por sí ya se tiene con el miedo asociado a la enfermedad y a la muerte, frente a la posibilidad que los adultos mayores son los más vulnerables; brindar calma y estimular el cuidado emocional por medio del acompañamiento observando los aspectos positivos de la crisis.

Mantener una rutina

- Es fundamental que se pauten horarios y se ordenen las actividades del día. Así, nuestro sistema nervioso se adaptará más rápido a la situación y esta tendrá menos repercusiones negativas y somáticas.
- Establecer un plan diario de actividades con rutinas sencillas manteniéndose ocupados. Tener en cuenta los hábitos saludables; higiene, alimentación, actividad física.
- Mantenerse ocupado, por ejemplo, organizar el closet o ropero, o realizar alguna actividad que tenía aplazada en su hogar.

Dieta y ejercicio

- Dado que la movilidad se verá naturalmente reducida, es necesario realizar ejercicios aeróbicos y principalmente de estiramiento durante el día, con el fin de cuidar músculos y articulaciones. Además, el encierro puede predisponer a las personas a comer para ocupar su tiempo. Esto es contraproducente ya que tampoco es necesaria tanta energía, y por ello, es conveniente mantener una dieta saludable, completa y estructurada.

Actividad intelectual

- El poco uso de las habilidades cognitivas durante la vejez suele producir un deterioro de las mismas. Es por ello que se recomienda utilizar diariamente la lectura y escritura, actividades creativas como la pintura y el dibujo, o actividades lúdicas que exijan la lógica a nivel individual o grupal.

Hobby o hobbies

- Realizar pasatiempos o actividades que se practiquen por gusto y de forma recreativa en el tiempo libre para distraerse; retomar las manualidades, dibujar, colorear, escuchar música, realizar juegos, ver televisión, videos y ejercitarse.
- Realice actividades que lo diviertan o le resulten entretenidas, el internet es un gran recurso si lo sabe manejar.

Sueño y cuarentena ¿qué hacer y qué no hacer?

- En esta situación la cama puede ser nuestro peor enemigo. Si me recluyo en mi habitación y ejecuto en ella actividades contrarias al sueño como el ejercicio o la alimentación, durante la noche, el sistema nervioso no identificará el lugar ni el momento para el descanso. Es así que pueden aparecer síntomas de insomnio.
- Se recomienda evitar la habitación en el día y mantener reguladores del ciclo circadiano, como la exposición solar (en la ventana) y la ingesta de alimentos frescos.

Combatir el estrés con inteligencia emocional

Los cambios de humor pueden afectar la convivencia. Para evitarlo, es necesario gestionar correctamente las emociones y los momentos. Algunas orientaciones que pueden servir:

- Identificar lo que me sucede: En primer lugar, intentar encontrar y describir las emociones del momento, para luego entender de dónde provienen y elaborar una estrategia acorde.
- Encontrar un medio para expresarme: El encierro produce la necesidad de «descarga» y muchas veces son otros los que pagan los platos rotos. Para evitarlo, primero debemos permitirnos exteriorizar lo que nos sucede y, en segundo lugar, buscar un buen medio para hacerlo. Escribir o conversar en un ambiente distendido, libre de estímulos estresores puede ser útil para bajar tensiones.
- Técnicas de relajación: La respiración guiada, la relajación muscular, la meditación y los ejercicios de atención, en un ambiente distendido y con música agradable, pueden ser factores beneficiosos a la hora de regular nuestras respuestas emocionales.
- Evitar el consumo: Durante el encierro, cualquier bebida o alimento que altere el funcionamiento del sistema nervioso, es aún más perjudicial para el individuo y su entorno. Evitar el alcohol en exceso, medicamentos no formulados para tranquilizarse y los estimulantes como la cafeína.

Referencias

Maneje la ansiedad y el estrés. 2020. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Centros para el control y la prevención de enfermedades.

Recuperado de,

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html#>

ROBALLO. FRANCISCO. 2020. Adulto mayor y cuarentena: una guía psicológica.

Recuperado de, <https://neuro-class.com/adulto-mayor-y-cuarentena-una-guia-psicologica/>

RUIZ. MARIO. Gaceta Medica. 2020. Salud mental y Covid-19: consejos para combatir el aislamiento por la pandemia. Recuperado de,

<https://gacetamedica.com/profesion/salud-mental-y-covid-19-consejos-para-combatir-el-aislamiento-por-la-pandemia/>

TOBAL. JUAN MIGUEL y MILÁN GARCÍA. MARÍA. 2020. Aislamiento por el coronavirus: cuanto más ocupados, menos preocupados. Leonoticias. Recuperado de,

<https://www.leonoticias.com/sociedad/salud/aislamiento-coronavirus-ocupados-20200315110326-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>



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

