



GUÍA PARA PERSONAS MAYORES

El SARS-CoV-2, más conocido como Coronavirus o COVID-19, es un virus de la familia de los coronavirus, que normalmente afecta solo a los animales (Ministerio de Sanidad, 2020), aunque este virus en concreto ha conseguido afectar a los seres humanos, causando una crisis a nivel sanitario en todo el mundo y afectando fuertemente a nuestro país.

Una de las medidas establecidas por el Gobierno de España como plan de choque ante esta pandemia, ha sido establecer por Decreto el Estado de Alerta, que implica el confinamiento de la población en sus domicilios durante al menos 15 días y prorrogado otros 15 días más para evitar las relaciones sociales y limitar, en la medida de lo posible, la expansión del virus.

Las personas mayores son uno de los grupos de población más vulnerables a los efectos de este virus y los medios gubernamentales y de comunicación están alertando a la población general y a la población mayor de los riesgos que supone este virus, pero especialmente para estos últimos.

Pero, en estas circunstancias, la población mayor, cada vez más consciente de la necesidad de protegerse, tiene sentimientos encontrados que van desde la necesidad de afecto, de ayuda o acompañamiento al miedo al contagio y la muerte, lo que pueden generarles afectación psicológica, emocional y física.

En este momento de incertidumbre y aislamiento social es responsabilidad de todos, civil y moral, dar cumplimiento de las instrucciones que nos transmiten desde el Gobierno de España; pero, desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, queremos y creemos necesario recordar que tanto las personas mayores que se encuentran aisladas en sus domicilios como sus familiares, amigos o profesionales que habitualmente les atienden pueden llevar a cabo pequeñas acciones que permita hacer menos traumático y más llevadero este proceso y tiempo de espera a este complicado y difícil momento que estamos viviendo.

1. LA INFORMACIÓN CLARA Y PRECISA PROCEDENTE DE FUENTES FIDEDIGNAS COMO EL MINISTERIO DE SANIDAD Y LOS SERVICIOS DE SALUD, ES UNA DE LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS PARA COMBATIR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE

- Es preciso acudir a dichas fuentes para reducir los riesgos y tener una actitud responsable con las personas que nos rodean y con nosotros /as mismos /as.

2. EL CAMBIO DE RUTINAS, EL TENER QUE PASAR MÁS TIEMPO EN CASA, EL NO TENER CONTACTO FÍSICO CON OTRAS PERSONAS FAMILIARES, VECINOS, AMIGOS, ETC.

Puede influirnos psicológicamente y puede que afecte a nuestro estado de ánimo, es bueno ser consciente de ello, reconocerlo y saber que es normal y que **existen pautas que pueden ayudarnos a adaptarnos mejor a esta situación**. Los sentimientos y emociones que pueden aparecer en este momento son muy variados, pero conocerlos y aprender estrategias pueden ayudarnos a afrontarlos con menor desgaste emocional:

Emociones negativas

La tristeza, el miedo o la ansiedad son emociones que puedes experimentar durante estos momentos. La tristeza es una emoción que se presenta ante la pérdida, una situación que debido al COVID-19 se da en todas las personas en un nivel u otro, ya sea por la sensación de pérdida de libertad para salir a la calle, de actividades y de contacto social o incluso de la propia salud o la pérdida de seres queridos. Es importante combatir la tristeza permitiéndote buscar y disfrutar aquellas actividades que se pueden hacer desde casa que nos proporcionan momentos de felicidad, relajación y paz. Detecta esos momentos y favorece que aparezcan varias veces en tu día. Mantener una actitud positiva nos ayuda a tener una mente más clara e incluso puede ayudar a mejorar nuestra salud física. **La realización de actividades útiles que nos mantengan activos (ordenar, limpiar, leer, etc.)** también pueden reducir los sentimientos de tristeza y ansiedad. Recomendamos reducir en la medida de lo posible la consulta continuada en televisión, radio o redes sociales acerca de la propagación del virus, intentando limitarla a determinados momentos del día (telediario, al levantarse, al acostarse, etc.).

Sensación de soledad

La reducción en la interacción con personas de nuestro entorno habitual puede hacer que sientas una sensación de vacío. A pesar de mantener el contacto vía telefónica o incluso física con algunos miembros de la familia, puede ser muy habitual, en esta situación, sentir esta serie de sentimientos de soledad, viéndose afectados la calidad y el tiempo de las interacciones.

Es importante mantener el contacto (siguiendo las restricciones) **con personas de nuestro entorno** y mantener presente que esta sensación es momentánea y que permaneciendo en casa estamos ayudando a combatir al virus y sus consecuencias.

¡Todos /as estamos juntos en esto!

3. VAMOS A PERMANECER MÁS TIEMPO EN EL DOMICILIO, POR LO QUE ES IMPORTANTE SEGUIR ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Uso responsable de las nuevas tecnologías

Hacer **descanso de pantallas**, es posible que en esta situación, sin querer abusemos más del uso de pantallas: Tableta, móvil, televisión... **es importante hacer descansos para evitar dolores de cabeza,**

ojos, o musculares por estar mucho tiempo con la misma postura o con una postura inadecuada así como intercalar el uso de estos dispositivos con otras actividades.

Acceso a la información

Intentar escuchar y ver noticias en fuentes fiables, nos ayuda a estar informados, pero se debe procurar no consumir de manera excesiva la información. **Variar el contenido de lo que vemos y escuchamos** ya sea por radio, televisión o por cualquier otro medio escrito nos puede ayudar a mantener una higiene en la información que recibimos.

Salidas al exterior

Evitar ponerse en riesgo saliendo al exterior si no es imprescindible de la misma manera que evitar visitas si existe el riesgo de contagio. **Si hay que hacerlo**, para comprar alimentos básicos y necesarios, pasear a la mascota, etc. **cumplir con las normas de prevención recomendadas.**

4. CUIDADOS EMOCIONALES

Mantener la comunicación

Podemos hacerlo por teléfono, videollamada, Whatsapp y redes sociales. Intentar no hablar continuamente del mismo tema, pero si compartir nuestros miedos y dudas con nuestra familia o amigos, desahogarse también es necesario. Establecer tiempos para la comunicación.

Participa En los actos comunitarios que se den en tu vecindad, **sal a aplaudir al balcón al personal sanitario, sal a cantar**, ¡asómate a la ventana!

Utilizar el calendario, escribir un diario

Cambiar las rutinas, dejar de asistir a las actividades diarias... puede producir desorientación y la sensación de no "no saber en qué día se vive". Te ayudará el **uso del calendario y la agenda para consultar cumpleaños, fechas señaladas...** incluso puedes **escribir un diario** de a bordo que te ayudará a recordar este momento excepcional de nuestras vidas, aunque no podamos asistir a las actividades, mantener conversaciones telefónicas agradables con amigos y familiares, te ayudará a sentirte mejor.

Cuidarse

Mantener la higiene y la propia imagen: aunque no salgamos a la calle es importante no perder estos hábitos que nos harán sentirnos mejor, podemos dedicar más tiempo al momento de la ducha, aprender un nuevo peinado, hidratarse.... **No olvidar el lavado de manos correcto.**

Creación de rutinas

Aunque nuestras rutinas se hayan visto modificadas es importante adaptarlas y crear nuevas compatibles con unos hábitos saludables.

Mantenerse ocupado realizando actividades con significado

Esto dependerá de los gustos y necesidades de cada persona, pero estas son algunas ideas:

- **Escribir:** dedicar un rato a escribir sobre lo que sentimos, escribir cartas a personas que queremos.
- Realizar actividades relajantes como **dibujar, tejer...**
- Planear menús, aprender a **cocinar platos nuevos**.
- **Leer**, puede ser un buen momento para volver a leer un libro que nos gusta o para escucharlo a través de los audio libros.
- **Hacer turismo online:** Buscar información sobre lugares que hemos visitado o que nos gustaría visitar, **visitar ciudades y museos online**.
- **Ver fotografías y vídeos familiares**, ordenar fotos.
- **Ver una película, series**.
- **Escuchar música**.
- **Realizar** alguna actividad mental: **sopas de letras sudokus, crucigramas...**
- **Realizar** alguna **actividad de relajación, respiración**. Hay clases de Yoga abiertas online.
- Recibir o dar apoyo espiritual como **rezar o leer libros sagrados**.

Mantener la calma

Aprender a relajarnos, no anticipar pensamientos o sentimientos negativos. Estamos todas unidas en esto.

Mantener una actitud positiva

Ser realistas y pensar que es una situación pasajera y que aunque nos pueda generar malestar, debemos tener presente, que va a terminar. Pensar negativamente sobre un futuro incierto nos hará sentirnos peor, en cambio, tener esperanza y **pensar en actividades que nos gustaría realizar en el futuro**, nos ayudará a mantener la calma.

Pedir ayuda

Es el momento en el que **todos y todas debemos apoyarnos y dar ayuda, y también solicitarla**. Que no te de vergüenza, es por tu salud, es responsabilidad de todos/ as.

5. OTRAS RECOMENDACIONES

Si cuidas a otra persona

Como siempre, no solo durante el COVID-19, busca y mantén tus actividades de autocuidado, **busca espacios para ti**, mientras la persona a la que cuidas descansa o realiza alguna otra actividad. Pide ayuda a

vecinos y familiares, que puedan hacerse cargo del cuidado durante algunas horas, mientras tú descansas, te despejas o sales a comprar los alimentos.

Cuida la alimentación y el sueño

La alimentación y el sueño se pueden ver afectados por la presencia de emociones negativas (miedo, ansiedad, incertidumbre, aburrimiento) y pensamientos catastrofistas. Es muy importante **mantener una alimentación variada, equilibrada** y adecuada a las necesidades actuales.

Cuidar los hábitos de sueño es fundamental para mantenernos bien. Mantén una **rutina con horarios fijos para ir a dormir y para levantarte**. Evita tomar bebidas estimulantes. Antes de ir a dormir realiza ejercicios de relajación física y mental. Antes de levantarte por la mañana realiza ejercicios de reflexión, respiración y estiramiento.

Haz una tabla de ejercicios

Estar todo el día dentro de casa puede repercutir en la disminución del movimiento y la flexibilidad. Es importante mantener una **rutina diaria de ejercicios**, puedes hacerlos mientras escuchas música, ves una serie o escuchas el telediario.

A tener en cuenta

- Sigue la medicación prescrita, **no te auto mediques**.
- Para prevenir accidentes dentro de casa es importante: cuidar el orden, evitar objetos y cables en el suelo, tener la iluminación suficiente, utilizar calzado adecuado dentro de casa.

Recordemos que la generación actual de las personas mayores ha sido altamente resiliente, capaces de superar los efectos de una guerra civil y una posguerra, implantar la democracia y conseguir con su esfuerzo y responsabilidad civil y moral un país fuerte y respetado.

EDITADO POR



NUESTRO AGRADECIMIENTO