COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA

INFORMACIÓN Y RECURSOS ÚTILES PARA **PERSONAS MAYORES** Y **CUIDADORAS/ES** SOMETIDAS A CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA POR COVID-19

Las medidas que nos hemos visto en la obligación de adoptar para limitar el contagio del virus COVID-19 implican permanecer en espacios cerrados durante un largo espacio de tiempo. Además de adoptar las consabidas medidas de **higiene** y **prevención**, es prioritario mantener el nivel apropiado de **información**, **comunicación**, **actividad física y mental** también en las personas mayores sanas o afectadas por demencia. En este documento del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia se recopilan algunos consejos y recursos que pueden ser **útiles para esas personas mayores** y/o para las personas que se ocupan de **cuidarlas** en el hogar.

Estos consejos y recursos incluyen información básica de contacto para llamar en caso de necesitar ayuda, consejos sobre cómo comunicar y consumir información sobre la pandemia, acceso a algunas actividades de **ocio**, de **estimulación de la memoria** y de otras **funciones cognitivas** gratuitas, y alguna rutina de **ejercicio físico** adaptado.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

¿CÓMO COMUNICAR Y CONSUMIR INFORMACIÓN SOBRE LA PANDEMIA?

Los medios de comunicación (por ejemplo, televisión, periódicos digitales) están dando prioridad informativa al tema de actualidad y que preocupa a la ciudadanía, la pandemia. Saben que la gente está ávida de información y, por lo tanto, procuran tratar este tema de modo continuado para mantener elevados niveles de audiencia, aunque a veces recurran al sensacionalismo.

En algunos casos, el tema se trata incluso en programas de entretenimiento o en canales de información que abordan el tema con poco rigor e incluso de modo manifiestamente inexacto. Esta exposición continuada a un mismo tipo de información que además puede ser inexacta o falsa, puede llevar a que las personas sobredimensionen algo que, como la pandemia, ya de por sí es bastante grave. Como consecuencia, estas personas pueden desarrollar sentimientos exagerados de temor o falsas percepciones de amenaza que provocan inquietud, ansiedad y alteran el ánimo.

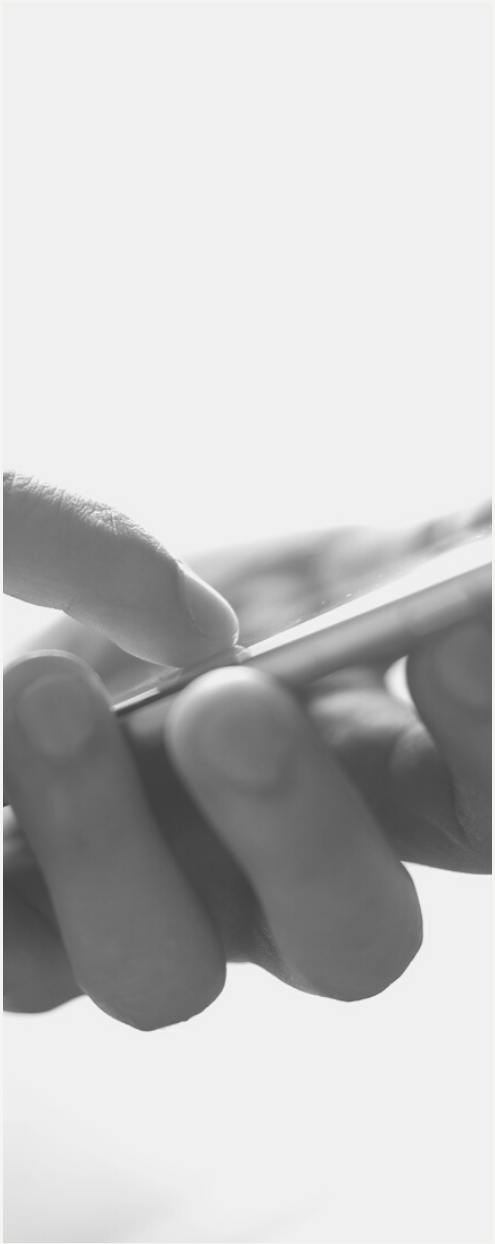
Para evitar esto, tenemos dos consejos básicos:

1. Informarse acudiendo a fuentes fiables, como por ejemplo las webs del **Ministerio de Sanidad** o de la **Consellería de Sanidade**.

2. Consumir información con moderación, no más de una o dos veces al día.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DE CONFINAMIENTO EN MI FAMILIAR DE EDAD AVANZADA?

Las medidas de confinamiento decretadas de forma abrupta por el gobierno, junto con el riesgo incrementado que tiene para la salud de las personas mayores esta enfermedad, ha provocado que muchas personas mayores estén pasando solas esta experiencia. Como consecuencia, las prioridades en relación a estas personas es que reciban ayuda instrumental (por ejemplo, para comprar comida, medicamentos) y apoyo emocional.



En relación con esto, algún consejo básico:

1. Solicitar ayuda a través de los servicios sociales de los ayuntamientos para que reciban ayuda para comprar alimentos, medicinas o recibir cualquier otro tipo de asistencia. Los ayuntamientos de las grandes ciudades gestionan las peticiones de ayuda instrumental a través del teléfono 010. Otros teléfonos en estos y otros ayuntamientos podéis encontrarlos pulsando **aquí**.

2. Buscar el modo de ponerse en contacto con las personas mayores confinadas para compartir, con frecuencia diaria, afectos, información, opiniones, vivencias y explorar sus necesidades. La experiencia será más gratificante y la sensación de proximidad será mayor si se puede hacer por videoconferencia.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DE CONFINAMIENTO EN MI FAMILIAR DE EDAD AVANZADA?

3. Tener oferta suficiente y variada para pasar el tiempo con un entretenimiento sano. En este sentido, los recursos que os proponemos pueden organizarse temáticamente del siguiente modo:

a) Para mantenerse en forma físicamente podéis echar mano de las rutinas de ejercicios que propone la **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología** o siguiendo los vídeos a disposición en la web de **aulas galegas**.

b) Para mantener la mente en forma podéis recurrer a la lectura, juegos de mesa tradicionales, crucigramas, etc., pero también a **videojuegos gratuitos**, o a programas de estimulación que, como **Stimulus**, por la pandemia permiten el acceso gratuito tanto en formato de lápiz-y-papel como digital.

c) Para el ocio, además de la oferta audiovisual disponible en TV generalista (por ejemplo, **TVG** o **TVE**) o de pago, existe una oferta bastante amplia de películas para todos los públicos y de acceso gratuito en **Youtube**.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DE CONFINAMIENTO EN MI FAMILIAR CON DEMENCIA?

Las personas con algún tipo de demencia también necesitan estar informadas sobre lo que sucede, especialmente si están en las primeras fases de la enfermedad. Aunque puedan tener dificultades para entender con claridad lo que está pasando, es muy probable que perciban que algo extraño está sucediendo. En este caso, no es recomendable ocultarle la información y a que se le proporcione debe ser simple, clara y suficiente teniendo en cuenta el nivel de deterioro de sus facultades mentales.

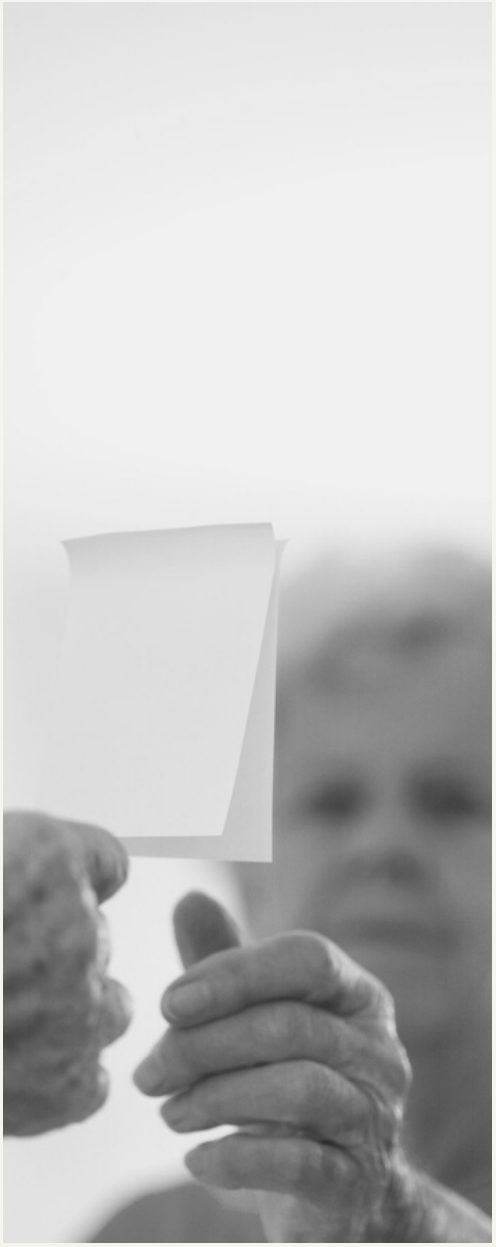
En ocasiones, estas personas pueden estar pasando el confinamiento en centros residenciales y la angustia puede trasladarse también a los familiares. Para todas estas situaciones, tanto en la página web del **IMSERSO** como en la de la **Fundación Maragall** podéis encontrar consejos que pueden ser útiles para orientaros y sobrellevar mejor esta situación.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DE CONFINAMIENTO EN MI FAMILIAR CON DEMENCIA?

Es muy importante:

1. Mantener rutinas diarias e introducir pequeñas variaciones cada día (por ejemplo, el sábado un postre especial, el domingo misa televisada) para favorecer la distinción de los períodos del día o los días de la semana y, por tanto, la orientación temporal.

2. Implicar a la persona diariamente en actividades psicofísicas y funcionales en virtud de su nivel de deterioro cognitivo (por ejemplo, organizar ropa, colocar por pares calcetines, colaborar en la cocina batiendo o mezclando, pelando, lavando), siempre con instrumentos apropiados (como cuchillos pequeños y con poco filo o peladores) y creando las condiciones para que no nos importe que se tarde más o el resultado no sea totalmente satisfactorio.



En la web de la **Federación de Asociacións Galegas de Familiares de Persoas con Alzheimer e outras demencias** podéis encontrar recursos útiles. Así, nos invitan a visitar **youtube** donde encontraréis vídeos que os permitirán seguir rutinas variadas de actividad física. También se proporciona acceso a materiales de **estimulación cognitiva de lápiz-y-papel**.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DE CONFINAMIENTO EN MI FAMILIAR CON DEMENCIA?

3. Evitar el aislamiento de la persona implicándola en actividades sociales que impliquen algún tipo de contacto físico y comunicación (por ejemplo, charlar de gente conocida o familiares, cantar canciones populares y seguir su ritmo con un instrumento de percusión o golpeando, hablar de cómo era la vida antes), sin importar que a veces se puedan tener dificultades para entender bien o qué quiere decir, o si el recuerdo concuerda con lo sucedido o no.

En el **blog Memoga** tenéis acceso a imágenes, sonidos y descripciones de prácticas culturales del pasado reciente de Galicia que os pueden ser muy útiles para despertar algún recuerdo en vuestro familiar y animarlo a comunicarse.

Documento elaborado por el Grupo de Trabajo en Psicología del Envejecimiento de la Sección de Psicología de la Intervención Social

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
Rúa Espiñeira 10, baixo, 15706
Santiago de Compostela (A Coruña)
T. 981 534 049 | copgalicia@copgalicia.gal | www.copgalicia.gal

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia