

Recomendaciones para cuidar la salud mental de Adultos mayores durante la pandemia COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

Recomendaciones para cuidar la salud mental de Adultos mayores durante la pandemia COVID-19

Objetivo:

Las medidas de distanciamiento social que se toman para frenar la transmisión persona-persona del COVID-19 y proteger la población puede llegar a ser particularmente difícil, principalmente para los adultos mayores.

Los adultos mayores son la población que lleva mayor tiempo bajo distanciamiento social; junto con otros factores como el temor a la infección, frustración y aburrimiento y el manejo inadecuado de la información; puede llevar a se deteriore la salud mental alterando su estado de ánimo, estado inmunológico, calidad de sueño, entre otras.

El objetivo de este documento es el dar recomendaciones para disminuir la repercusión sobre la salud mental en adulto durante la pandemia por COVID-19.

Segmento de población al que va dirigido: Población en general, cuidadores de adultos mayores y personal de la salud.

Aspectos clínicos:

- La población general se encuentra en riesgo de contraer COVID-19, sin embargo, la infección por SARS- CoV-2 en el adulto mayor confiere una probabilidad más alta de un desenlace fatal. A partir de los 60 años los casos de enfermedad grave superan a los casos leves.
- La pandemia de COVID-19 limita el proceso de entender el envejecimiento para el adulto mayor, ya que se ha modificado su entorno siendo menos favorable para desempeñar sus actividades, así como un aumento en la carga de ansiedad debido a sentirse más vulnerable.
- Muchos adultos mayores no tienen claro el motivo de la cuarentena ni de la situación actual de la pandemia, tienen poca información sobre las medidas que se toman por parte de la autoridad y la que tienen puede llegar a ser mal interpretada, ocasionando frustración y miedo a contraer la infección, presentando preocupación excesiva al desarrollo de síntomas potencialmente relacionados a COVID-19 o

percibiéndose como una fuente de contagio para otros. Esto impacta de forma directa sobre la autopercepción y la autoestima del adulto mayor.

- La medida de distanciamiento social es efectiva para reducir el riesgo de contagio por coronavirus, pero podría generar mayor riesgo de desarrollo de síntomas depresivos y ansiosos en el adulto mayor, se mencionan algunos de estos a continuación.
 - Irritabilidad, tristeza, malestar e impotencia
 - Pérdida de interés en realizar actividades que antes disfrutaban hacer
 - Preocupación excesiva y constante
 - Olvidos frecuentes
 - Dificultad para iniciar o mantener el sueño y pesadillas constantes.
- Ante esta situación se proponen las siguientes recomendaciones para limitar el deterioro de la salud mental del adulto mayor durante la pandemia de COVID-19.

Recomendaciones:

- Ayúdalos a mantenerse conectados, a sentirse involucrados y útiles.
 - Pueden enseñarles a usar video llamadas, laptops o tabletas.
 - Anímalos a que realicen llamadas a sus familiares y amigos o a escribir notas para levantar el ánimo de sus seres queridos.
 - Mantente en contacto con ellos a través de llamadas telefónicas, mensajes o video- llamadas.
 - Limita las vistas en casa.
 - Ayúdales a entender que la sana distancia es una medida temporal para mantenerlos a salvo.
- Consulten fuentes confiables de información para evitar caer en noticias falsas y en pánico.
 - <https://coronavirus.gob.mx/documentos-de-consulta/>

- Mantengan una sana alimentación y anímalos a realizar actividad física, así como continuar con las actividades diarias en casa.
 - Evitar el consumo de alcohol y tabaco
 - Pueden caminar, bailar, sentarse y levantarse de una silla, hacer yoga, estiramientos, entre otros.
 - Pueden alejar el miedo realizando actividades que disfruten: leer, escuchar música, escribir, pintar, tejer, hacer rompecabezas, entre otras.
 - Recuérdales realizar las medidas de higiene de sueño.

- Asegúrate de que cuente con sus medicamentos indicados y con el material que requieran para cuidar su salud.
 - De ser necesario, pueden mandarles mensajes recordándole si ya tomó sus medicamentos.
 - Apoyarlos para comprar medicamentos o acudir en caso necesario a sus citas médicas correspondientes.
 - Tengan listo un plan en caso de emergencias.
 - Identifiquen a una persona que se encuentre cerca que pueda ayudar en caso de que el cuidador primario no esté en casa.
 - Tengan a la vista una lista de líneas telefónicas de emergencia.
 - Sí es posible, agreguen en sus dispositivos móviles los contactos de emergencia.

- Si notas a un adulto mayor preocupado, triste, ansioso o enojado, no dudes en contactar cualquiera de las siguientes líneas de atención.
 - Línea de vida: 800 911 2000
 - Atención psicológica a distancia, UNAM: 55 50 25 08 55
 - Centro de integración juvenil: 55 52 12 12 12
 - LOCATEL: 55 56 58 11 11

- Lo más importante en este momento es solicitarles que en caso de que presenten síntomas como: fiebre, dolor de cabeza o pecho, tos seca y estornudos, dificultad para respirar y/o malestar general (cuerpo cortado) informen a sus familiares y/o llamen a líneas de ayuda, así como acudir de inmediato al hospital más cercano.

GOBIERNO DE MÉXICO

