

VIOLENCIA HACIA EL ADULTO MAYOR DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

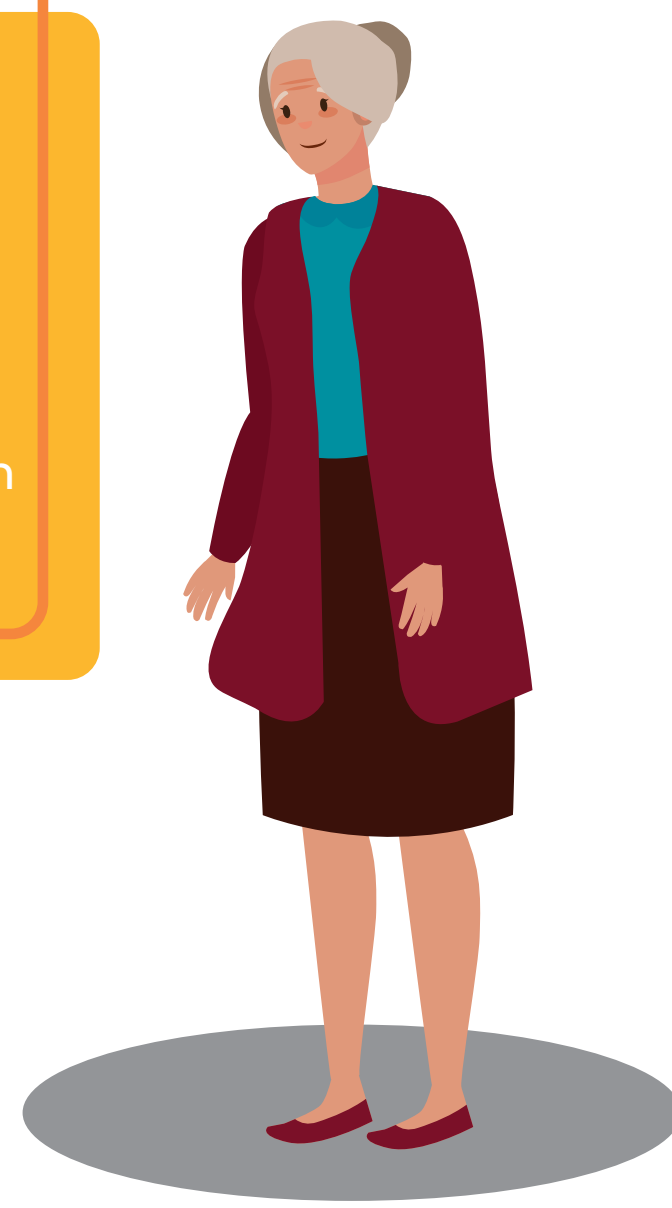


Los Adultos Mayores se encuentran vulnerables no solo ante el COVID 19, sino también al maltrato psicológico que pueden sufrir por parte de su cuidador o cuidadores, dado el confinamiento en casa.

Las condiciones de aislamiento social necesarias para la no propagación del virus favorecen que la persona a cargo del Adulto Mayor se muestre ansiosa, desesperada y con poca tolerancia a las frustraciones.

Ejemplos de maltrato psicológico:

- Actos vejatorios que afectan su bienestar
- Agresiones verbales
- Amenazas
- Burlas
- Destrucción de objetos personales
- En general, actos no verbales que generan angustia, desvalorización o sufrimiento.



Recomendaciones:

- Asumir que se está siendo maltratado
- Buscar apoyo con algún familiar, vecino o amigo.
- Ubicar lugares a dónde puede ir en caso de necesitar salir de casa.
- Tener listos objetos personales y documentación
- Contar con números de emergencia.

El Adulto Mayor institucionalizado también corre el riesgo de ser maltratado, el cual generalmente es ejercido por el profesional a cargo de su cuidado, siendo los principales motivos:

- Falta de preparación
- Estrés laboral (Síndrome del quemado)
- Sobre carga laboral que lleva a un agotamiento físico y emocional
- Aumento en la atención que debe brindar por los cuidados especiales ante COVID 19
- Falta de recursos

En caso de que nuestro familiar se encuentre institucionalizado y se sospeche de algún tipo de maltrato, es importante tomar precauciones, como:

- Facilitar medios de comunicación (proveerle de teléfono y agendar teléfonos importantes).
- Preguntar a otros Adultos Mayores sobre las condiciones dentro de la institución.
- Generar redes de apoyo con los familiares de otros Adultos Mayores.

No olvidemos que es de las poblaciones **más vulnerables**, por lo que requiere de **cuidados especiales**.



Consejos para los Cuidadores

i) Los cuidadores se enfrentarán durante esta crisis a un estrés superior al habitual. El cuidado de la persona con demencia no ha de hacernos olvidar en modo alguno el propio cuidado.

ii) El cuidado de las personas con demencia suele ser estresante y puede generar conflictos familiares y agotamiento.

iii) Cuidado personal. El ejercicio físico puede ayudar a controlar el estrés y ha demostrado ser una intervención eficaz para tratar la depresión. Sigue una dieta saludable y trata de mantener un horario regular de sueño.

iv) Técnicas psicósomáticas. La meditación, el yoga y la expresión creativa pueden ayudarte a reducir el estrés, relajarte y controlar las emociones.

v) Tiempo para ti mismo. Participa en eventos comunitarios, culturales, religiosos o sociales en línea que te resulten relajantes, agradables o enriquecedores y distribuya el tiempo de cuidado con otros familiares si es posible.

vi) Tiempo para otras relaciones. Pasa tiempo con amigos y familiares comunicándose a través del teléfono o videoconferencias.

vii) Lleva un diario personal. Llevar un diario puede servir como una salida para explorar y dar sentido a las emociones que experimentas como cuidador.

viii) Si considera que va a perder el control solicite ayuda profesional a la Línea de la Vida.



NADA justifica la violencia ni los golpes, además es un delito.

Si sientes que no puedes controlar tu enojo:

Aléjate del lugar, respira y reflexiona, recuerda que por ningún motivo se vale lastimar a otra persona. Puedes llamar gratis a la Línea de la vida al: 800 911 2000, donde personal capacitado platicará contigo y te orientará en cómo reaccionar ante estos casos.

