

PREVENCIÓN Y CUIDADOS EN SALUD MENTAL PARA ADULTOS MAYORES EN CUARENTENA POR COVID-19

Ps. Francisco Somarriva
Dr. Roberto Sunkel

*Unidad de Psicogeriatría INGER
Depto. Salud Mental Sede Oriente UCHILE
Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía
Colegio de Psicólogos de Chile*

Factores de riesgo:

- *La pandemia puede agudizar cuadros ansiosos o depresivos ya presentes en los adultos mayores (algunas veces poco diagnosticados), al aumentar la carga de estrés mental por la posibilidad de contagiarse con COVID-19.*
- *Puede aumentar el estrés en adultos mayores por ser población de riesgo e incrementar así su sensación de fragilidad.*
- *El aislamiento social necesario por la cuarentena puede disminuir o interferir en las redes de apoyo social con la que cuentan muchos adultos mayores, pudiendo acrecentar la sensación de soledad en ellos.*
- *Puede aumentar la amenaza a perder relaciones significativas con otros adultos mayores, debido al posible aumento de la mortalidad en ese grupo de riesgo.*

Prevención:

- *Comuníquese regularmente, ya sea telefónicamente o por videollamada, a los adultos mayores de la familia, amigos, y vecinos y cercanos, para saber su situación actual y hacerlos sentir acompañados en la cuarentena. En caso de que se viva con un adulto mayor en un hogar sin ninguna persona contagiada, acercarse a él a conversar regularmente y escuchar cómo se siente.*
 - *Use medios de comunicación cercanos, como videos, audios o llamadas telefónicas. Ellos dan una sensación de más cercanía y presencia que sólo mensajes de texto.*
 - *Pregunte a los adultos mayores cómo se sienten, cómo su rutina ha cambiado, y qué cosas están haciendo para poder sobrellevar la situación actual.*
 - *Incentive que los adultos mayores sigan realizando o inicien nuevas actividades que estén permitidas según su localidad y que no tengan riesgo de contagio. Caminar en patios cerrados, tomar sol en terrazas de departamentos, escuchar música, leer, jugar juegos de mesa, hacer deporte o yoga, entre algunas de ellas, pueden ayudar a conservar el bienestar mental.*
 - *En el caso de vivir y/o cuidar con un adulto mayor, trate de mantenerle una rutina lo más estable posible. Mantener ritmos de sueño, de aseo y comidas pueden permitir sobrellevar este tiempo de mejor manera.*
 - *Regule la cantidad de información a la cual los adultos mayores puedan tener acceso respecto a la pandemia. Lo suficiente para que se mantengan informados de la situación actual y al mismo tiempo puedan sentir que pueden tomar decisiones sobre sus vidas.*
-

- *Favorezca la sensación de pertenencia que un adulto mayor pueda tener en su familia, comunidad u hogar de ancianos.*
- *Incentive que los adultos mayores tengan un rol social dentro de su vecindario y familia. Por ejemplo, pida consejos a los adultos mayores, basándose en su experiencia y sabiduría.*

Cuidado:

- *Consulte a un psicólogo o psiquiatra en caso de que note algún síntoma de deterioro en la salud mental de un adulto mayor. Pena, aislamiento, disminución de la actividad física, irritabilidad, menos comunicación, y pérdida de apetito, entre otros, son síntomas de malestar mental.*
 - *Siempre y cuando esté permitido en su lugar de residencia, lléveles una comida, pasee a sus mascotas, realice los encargos de compras que ellos no puedan realizar.*
 - *Busque la forma de que los adultos mayores puedan retomar rutinas que tenían antes de la pandemia, de forma que logren recuperar una sensación de estabilidad.*
 - *Mantenga actividades con ellos en las que se pueda llegar a una meta o un logro disfrutable, pudiendo ser tareas individuales o en grupos.*
 - *Expresa su agradecimiento y aprecio por cualquier apoyo que usted haya recibido en la relación con ellos.*
-