

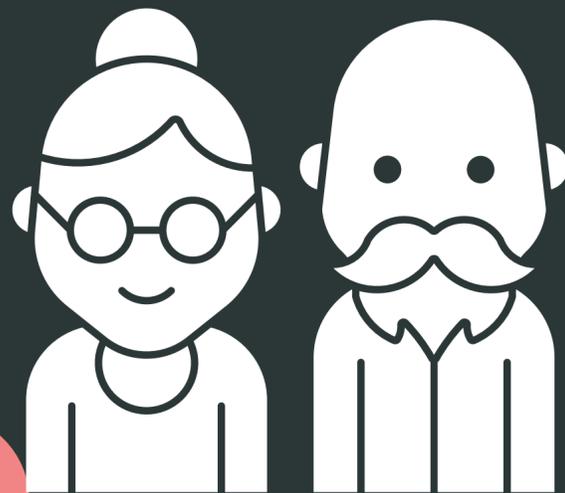
---

# SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA

---

INFORMACIÓN PARA  
ADULTOS MAYORES

# CUARENTENA

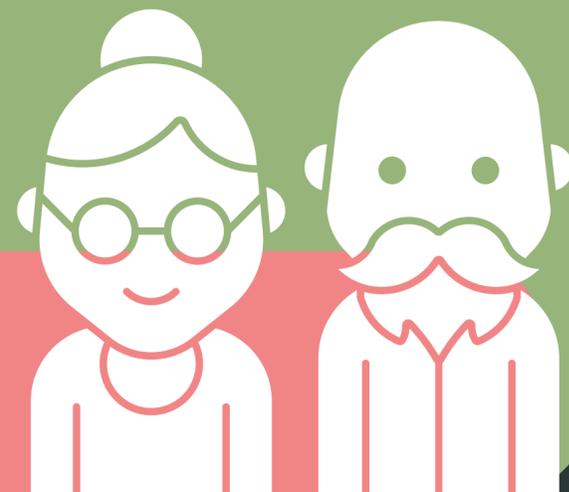


PERÍODO DE AISLAMIENTO O RESTRICCIÓN DE MOVIMIENTO DE LAS PERSONAS, CON EL FIN DE DISMINUIR EL RIESGO DE EXPANSIÓN DE UNA ENFERMEDAD

FACTORES COMO EL ENCIERRO, CAMBIOS DE HÁBITOS Y RUTINAS, NOTICIAS CATASTRÓFICAS EN PRENSA O REDES SOCIALES, LA POSIBILIDAD DE ENFERMAR O DE VIVIR UN DUELO, PRESIONES ECONÓMICAS Y NUEVAS DINÁMICAS DE CONVIVENCIA, PUEDEN FAVORECER APARICIÓN DE SÍNTOMAS O LA DESCOMPENSACIÓN DE ENFERMEDADES PREVIAS

PUEDEN APARECER RESPUESTAS EMOCIONALES COMO MIEDO, RABIA, TRISTEZA Y ANGUSTIA, ENTRE OTRAS. ES NORMAL QUE ESTAS VARIÉN A LO LARGO DEL DÍA, CON MÁS O MENOS INTENSIDAD, Y QUE A MOMENTOS SIENTA UNA “MONTAÑA RUSA” DE EMOCIONES

# EFFECTOS DE LA CUARENTENA EN ADULTOS MAYORES



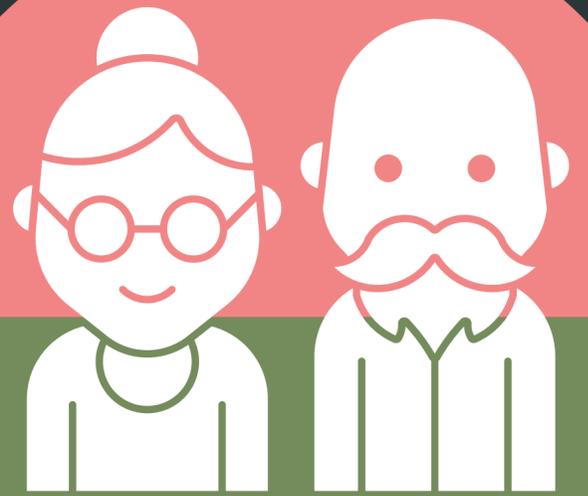
## AISLAMIENTO SOCIAL, EFECTO RELEVANTE QUE CONLLEVA:

- DISMINUCIÓN O AUSENCIA DE VISITAS, QUE PUEDE LIMITAR LA PARTE MÁS SIGNIFICATIVA DE LA VIDA DE UNA PERSONA MAYOR
- FALTA DE INTERACCIONES REGULARES PUEDE DISMINUIR LA CAPACIDAD DE UN CUIDADOR PARA DETECTAR CAMBIOS EN LA COGNICIÓN Y FUNCIONALIDAD GENERAL
- MENOR ACCESO A ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS QUE, A SU VEZ, PROVOQUE CAÍDAS O DETERIORO DE LA SALUD
- APARICIÓN DE ANGUSTIA Y DEPRESIÓN
- DETERIORO DEL CUIDADO: ERRORES DE MEDICACIÓN, ABUSO O NEGLIGENCIA, ÚLCERAS POR PRESIÓN
- DESCOMPENSACIÓN DE PATOLOGÍAS MÉDICAS CRÓNICAS

## ESTIGMATIZACIÓN

PRESENTAR COVID 19, HACE PROPENSOS A LOS AFECTADOS A SER INSULTADOS, MARGINADOS O RECHAZADOS EN LOS ÁMBITOS DEL TRABAJO, EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EN EL USO DE LOS SERVICIOS

# SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO

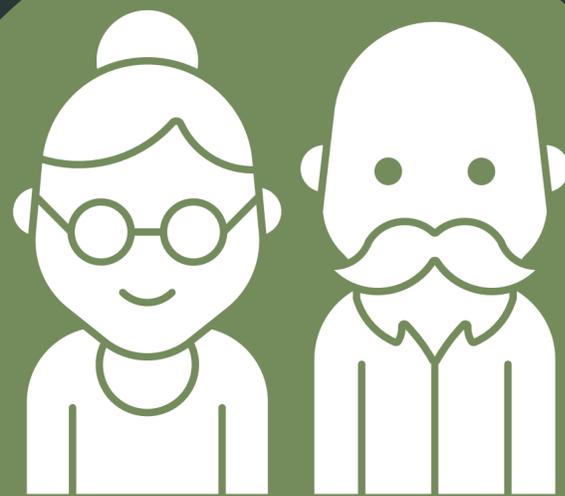


- CUIDE SUS HÁBITOS DE SUEÑO
- MANTENGA SU ESTILO HABITUAL DE VIDA, EN LO POSIBLE
- REALICE RUTINAS DIARIAS BIEN ESTRUCTURADAS
- PRACTIQUE EJERCICIO FÍSICO, DE RELAJACIÓN U OTRA ACTIVIDAD PLACENTERA
- HAGA LLAMADAS TELEFÓNICAS O VIDEOLLAMADAS A AMIGOS Y FAMILIARES
- MANTENGA SUS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS NECESARIOS PARA EL CONTROL DE SUS ENFERMEDADES CRÓNICAS
- TENGA CONVERSACIONES AGRADABLES QUE ENTREGUEN TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD
- EVITE VER NOTICIAS EN TELEVISIÓN Y/O REDES SOCIALES QUE PUEDAN AUMENTAR LA ANGUSTIA



- USE LISTAS DE VERIFICACIÓN (POR EJEMPLO PARA LA TOMA DE MEDICAMENTOS)
- MANTENGA LAS PRÁCTICAS DE HIGIENE
- TENGA PLANES ALTERNATIVOS SI SU CUIDADOR PRINCIPAL SE ENFERMA

# SUGERENCIAS PARA EL CUIDADOR/FAMILIAR



INTENTE ACCIONES SERENAS Y DE  
BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN PARA  
SABER QUÉ PASOS DEBE  
TOMAR PARA PROTEGER A LA PERSONA  
A SU CARGO Y A SÍ MISMO

SABER A QUIÉN LLAMAR O ENVIAR UN  
MENSAJE O UN  
CORREO ELECTRÓNICO PARA OBTENER  
MÁS INSTRUCCIONES

MANTENER CONTACTO FRECUENTE  
CON EL EQUIPO DE SALUD TRATANTE  
DE LA PERSONA A SU CUIDADO

TELÉFONO DE  
CONTENCIÓN EMOCIONAL  
SENAMA 800-400-035



