



Sociedad Chilena  
de Salud Mental



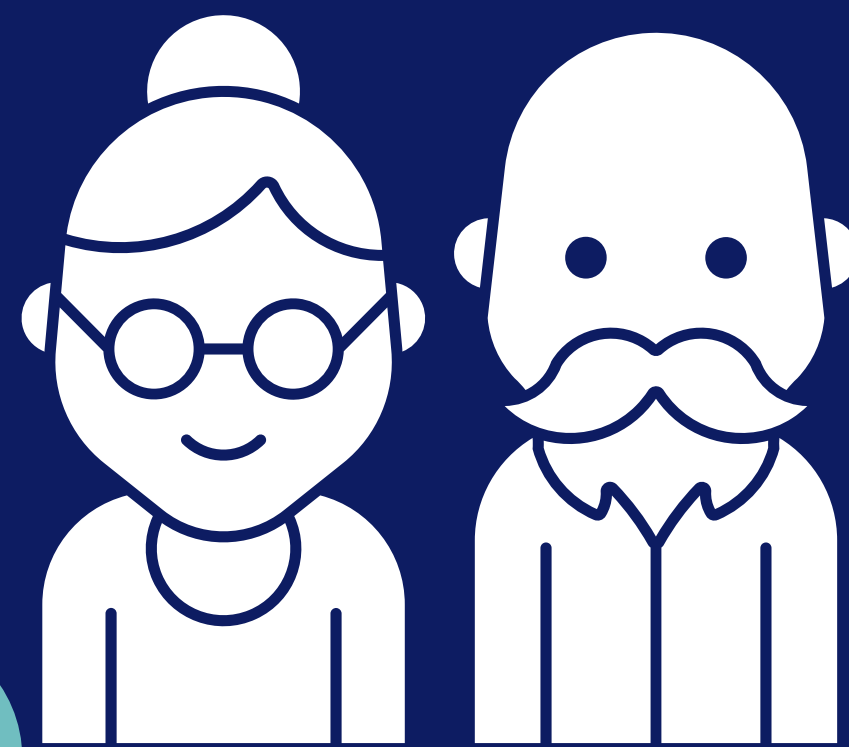
*"La salud mental es  
tarea de todos"*



# SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA

INFORMACIÓN PARA  
EQUIPOS DE SALUD EN EL  
CUIDADO DE 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 MAYOR O MENOR INTENSIDAD, Y QUE A MOMENTOS, LAS PERSONAS SIENTAN UNA “MONTAÑA RUSA” DE EMOCIONES

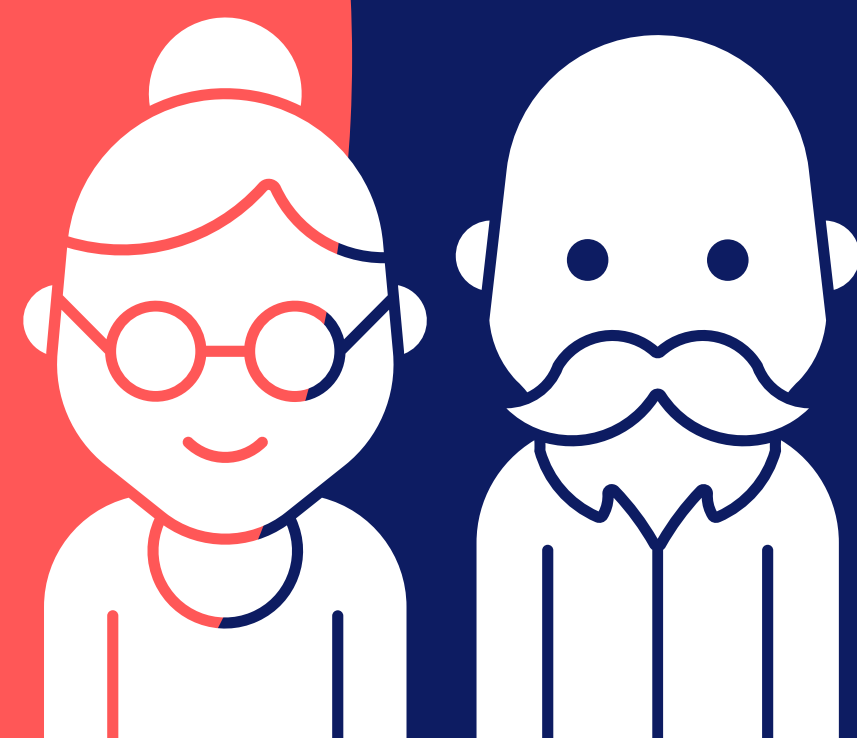
# IMPLICANCIAS DE LA CRISIS SANITARIA EN ADULTOS MAYORES

## 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



# IMPLICANCIAS DE LA CRISIS SANITARIA EN ADULTOS MAYORES

## SITUACIONES ESPECIALES

**DUELOS:** POR PÉRDIDA DE FAMILIARES Y/O PERSONAS CERCANAS. TIENE CARACTERÍSTICAS MÁS TRAUMÁTICAS

**"CONTAGIO PSICOLÓGICO" EN PANDEMIA:**  
ALIMENTA LAS EMOCIONES Y LOS COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS COMO IRA, PARANOIA Y MIEDO.

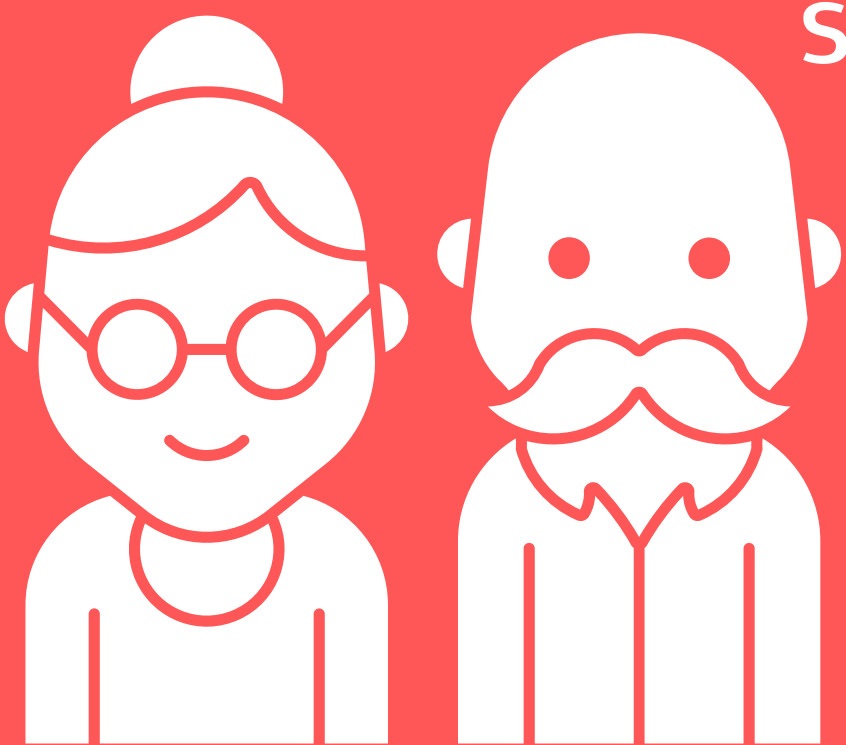
ESTAS EMOCIONES PUEDEN GENERAR PÁNICO, RESISTENCIA A LAS MEDIDAS DE SALUD PÚBLICA, SOBRECARGA DE HOSPITALES, SOBRECARGA DEL CUIDADOR, VULNERABILIDAD DEL ADULTO MAYOR AL MALTRATO O A LA NEGLIGENCIA



# SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE ADULTOS MAYORES

- PROMOVER LA MANTENCIÓN DE LOS RITMOS CIRCADIANOS
- TRANSMITIR A LOS PACIENTES LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN
- REALIZAR LLAMADAS TELEFÓNICAS Y/O VIDEOLLAMADAS A PACIENTES
- MONITOREAR ACTIVAMENTE LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS NECESARIOS PARA EL CONTROL DE PATOLOGÍAS MÉDICAS/PSIQUIÁTRICAS AGUDAS Y CRÓNICAS
- PROMOVER RUTINAS DE EJERCICIOS Y/O ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO
- PROPORCIONAR INSTRUCCIONES CLARAS AL PACIENTE O CUIDADOR, YA SEA VERBALES Y/O ESCRITAS

EL EQUIPO DE SALUD DEBE EXPLICAR A LAS PERSONAS MAYORES CUANTAS VECES SEA NECESARIO, CON UN LENGUAJE MUY SENCILLO, LA SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL Y EL PORQUÉ DEBEN TENER ESTOS CUIDADOS



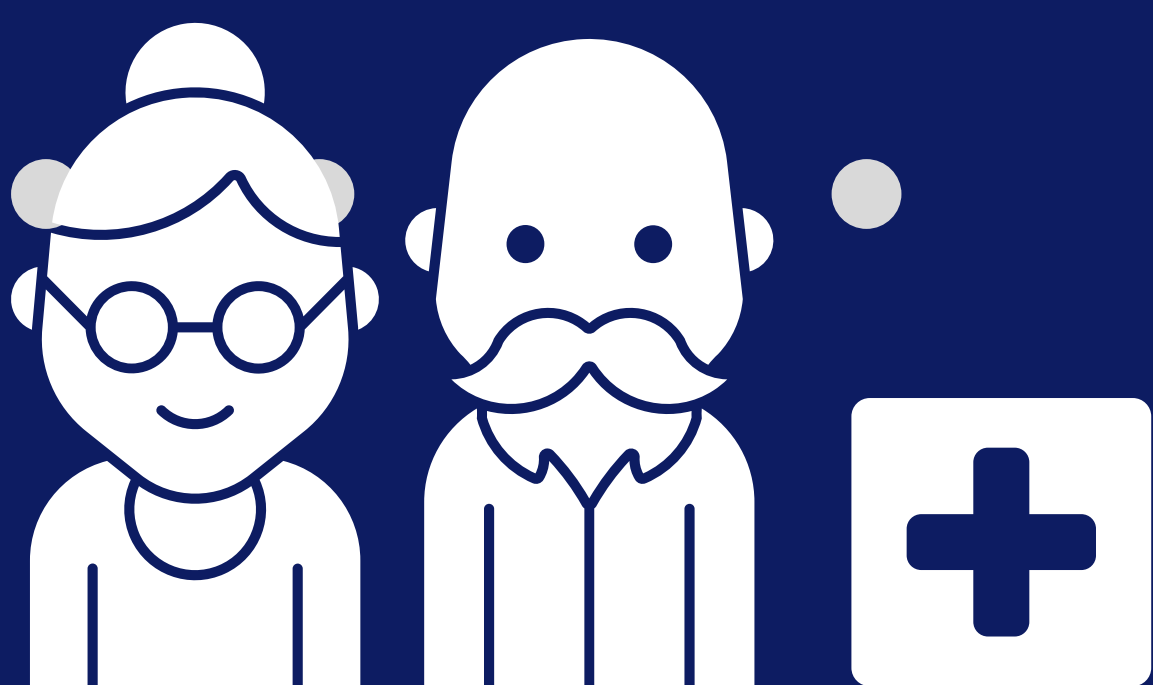


# SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DEL CUIDADOR

- FOMENTAR LA CALMA EN EL ACTUAR DEL CUIDADOR
- ENTREGAR INFORMACIÓN CLARA Y SENCILLA PARA EL CUIDADO DE ADULTOS MAYORES
- ENTREGAR INFORMACIÓN CLARA Y SENCILLA PARA EL AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR QUE CONSIDERE LA MANTENCIÓN DE SUS PROPIOS TRATAMIENTOS
- REALIZAR UNA PAUTA DE AYUDA QUE CONSIGNE A QUIÉN LLAMAR O ENVIAR UN MENSAJE O UN CORREO ELECTRÓNICO PARA OBTENER MÁS INSTRUCCIONES EN CASO DE DUDAS
- FOMENTAR EL CONTACTO FRECUENTE CON EL EQUIPO DE SALUD

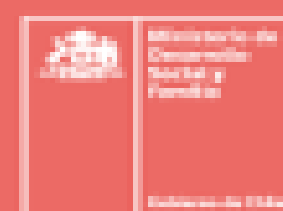
## RECORDAR

TELÉFONO DE  
CONTENCIÓN EMOCIONAL  
SENAMA 800-400-035



# PLAN MINISTERIAL

## Plan protección mayor

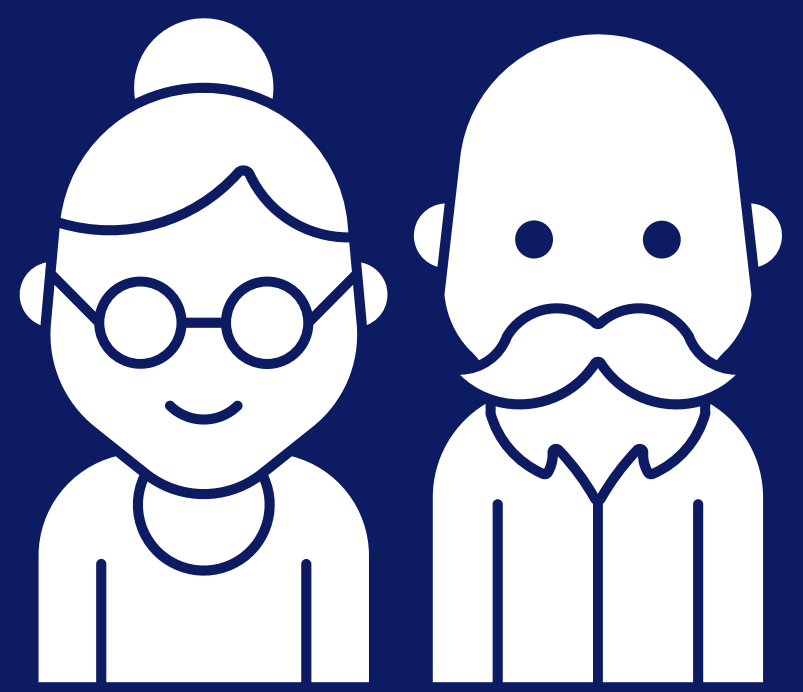
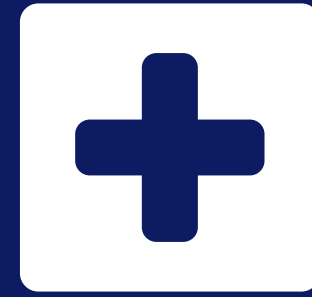


5 medidas para reforzar la protección de los  
**adultos mayores en emergencia por COVID-19**

- Fono de contención emocional 800 400 035
- Cuenta Conmigo ([www.gob.cl/cuentaconmigo](http://www.gob.cl/cuentaconmigo))
- Protocolos de Salud en Establecimientos de Larga Estadía y Centros
- Voluntarios especializados en salud de la PUC y U de Talca para apoyar a Adultos Mayores
- Contacto a través de nuevas tecnologías



# IMPLEMENTACION DE LA TECNOLOGÍA



## PERMITE:

- APOYAR LA DIFUSIÓN DE MEDIDAS SANITARIAS
- HACER SEGUIMIENTO DEL ADULTO MAYOR
- ACLARAR DUDAS
- EVALUAR EL MANEJO DE LAS PATOLOGÍAS MÉDICAS
- MONITOREAR EL IMPACTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL DEL COVID-19
- PROMOVER CONSEJOS EN LA PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

## SEGUIMIENTO

¿CÓMO ESTÁN LAS PERSONAS LIDIANDO CON LA SITUACIÓN?

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS SOCIALES O DE SALUD HAN CAMBIADO?

¿CÓMO ACCEDEN Y CON QUÉ FRECUENCIA A LAS NOTICIAS?

¿QUÉ ESTÁN HACIENDO PARA MANTENERSE CONECTADOS CON SUS FAMILIAS, AMIGOS Y COMUNIDADES?

¿SE SATISFACEN SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN?

¿SIGUEN CON EL CONTROL DE SUS PATOLOGÍAS CRÓNICAS?



