



## Consideraciones de **salud mental para cuidadores de adultos mayores**

¡Cuidarnos es obra de todos!

*Durante el brote de Covid-19*



Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con deterioro cognitivo, pueden estar más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote o mientras está en cuarentena.

- ❑ **Apoye a los adultos mayores en lo práctico y lo emocional** a través de la familia y profesionales de la salud. Es importante que reciban llamados telefónicos de sus familiares que no pueden visitarlos.
- ❑ **Explique de manera simple lo que está sucediendo** y de información clara sobre cómo reducir riesgo de infección, en palabras que las personas mayores con o sin deterioro cognitivo pueden entender.
- ❑ **Repita la información cuando sea necesario.** Las instrucciones deben comunicarse en una forma **constante**, clara, concisa, respetuosa y **paciente**. También puede ser útil que la información sea exhibida en imágenes o textos.
- ❑ **Involucre a su familia y las otras redes de apoyo** para darles información y ayudarlos a practicar medidas de prevención, por ejemplo, lavado de manos constante.
- ❑ **No exponga al adulto mayor a exceso de información** a través de la televisión, radio u otro medio. Prefiera la música o programas que no contengan información de la crisis mundial por COVID-19.
- ❑ **Procure motivarlos a realizar ejercicios fáciles** como caminar y ejercicios de respiración que los ayudará a bajar el estrés.
- ❑ **Infórmeles que sus seres queridos están cuidándose**, que están en buen estado y que pronto podrá verlos.

