



GUÍA DE AFRONTAMIENTO ANTE MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

EN PERSONAS MAYORES FRENTE AL BROTE DE COVID 19

Fundación Amanoz que contribuye al bienestar emocional y afectivo de las personas mayores con programas de acompañamiento, favoreciendo la integración, la autoestima y la participación social, está preocupada de la situación que estamos viviendo a nivel global y en Chile específicamente, respecto al brote de COVID-19, puesto que esta enfermedad afecta negativamente a las personas mayores al contraerla.

Adicionalmente a las medidas de autocuidado y prevención de la transmisión, indicadas por las autoridades sanitarias, es **importante prestar atención a la salud emocional de las personas mayores**. A partir de la literatura especializada, revisada, hemos visto que la soledad no deseada, genera en las personas mayores, no solamente lo que resulta obvio que es la marginación y autoexclusión, sino también, representa un factor de riesgo para muchas condiciones de salud entre ellas, depresión y agravamiento de condiciones patológicas previas, generando una situación de vulnerabilidad importante.

Las personas mayores que se sienten solas no siempre lo expresan, y se van en muchos casos, guardando su sentir, por tanto, es recomendable estar atento/a al otro, demostrar solidaridad si algún cercano presenta una condición semejante para ofrecerle ayuda y/o compañía ya sea físicamente o vía telefónica.

En este contexto, Fundación Amanoz (Juan Carlos Kantor) desea difundir ciertas pautas de autocuidado y afrontamiento ante la situación derivada del Covid -19, al limitarse las actividades sociales y especialmente en caso de “cuarentena” ya sea impuesta o voluntariamente asumida, puesto que esto puede impactar directamente en la calidad de vida de las personas. La idea central es que el aislamiento que se promueve, no signifique la generación de sentimientos de soledad para las personas mayores, y ellos/as puedan reducir en lo posible situaciones de alto estrés y ansiedad.

10 MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO POSITIVO ANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

1. Ante las medidas de distanciamiento o aislamiento, tenga presente que **es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal** y sus efectos pueden durar un tiempo extenso o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Sin embargo, si aplica algunas medidas simples de autocuidado, usted podrá tener un mejor afrontamiento de la situación.
2. **Manténgase conectado y conserve sus redes de apoyo social:** aún estando en cuarentena o debiendo limitar los contactos de forma física, usted puede conectarse con otras personas a través de distintas vías: el teléfono, las redes sociales, las videoconferencias y el correo electrónico. No se aisle en forma excesiva, ni se prive del contacto, aunque sea a distancia, recuerde que esto es vital para mantenerse con buena salud mental y física. Si fuera posible, ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
3. **Intente mantener sus rutinas diarias personales** y aproveche el tiempo de aislamiento relativo o “cuarentena” para hacer aquellas cosas que le gustan como leer libros, ver películas, hacer manualidades, escuchar música, ordenar, etc. Haga ejercicio, mantenga rutinas de sueño y aliméntese en forma sana.

4. **Ponga atención a sus propias necesidades y sentimientos.** Reconózcalas y comuníquelas a los demás. Practique ejercicios de relajación, la respiración abdominal es una buena estrategia para calmar el cuerpo y la mente.
5. **Cúidese de no caer en la sobreinformación.** Este punto es crucial ya que en las últimas semanas hemos sido bombardeados por noticias, algunas muy alarmantes y pesimistas y otras derechamente falsas que han circulado por grupos de whatsapp y redes sociales, y esto puede llegar a generar un exceso de alarma en las personas.
Procure no estar todo el día revisando noticieros ya que esto podría aumentar su sensación de riesgo, miedo y nerviosismo innecesariamente, por el contrario, alterne con otro tipo de programas, y genere otro tipo de conversación con sus cercanos.
6. **Para informarse acuda solo a fuentes oficiales y contrastada por expertos:** Ministerio de Salud, Organismos Oficiales, OMS, etc. Aproveche de tomar medidas prácticas que le permitan prepararse y protegerse usted y a sus seres queridos.
7. **Cuide la información que comparte,** ya sea en imágenes o documentos, revisando las fuentes de donde proviene para no difundir noticias falsas que solo alimentan el miedo de la población.
8. **Mantenga el optimismo de que las cosas van a mejorar, tomando las medidas sanitarias indicadas.** Fomente el pensamiento que se mantendrá sano/a y busque tranquilizarse considerando que en el país se está trabajando para garantizar la contención del virus y la disponibilidad de la mejor atención para aquellos afectados.
9. **Identifique pensamientos negativos que incrementan su malestar emocional.**

Cuestione sus pensamientos pesimistas, si los hubiera, sometiéndolos a preguntas del tipo: - ¿Qué pruebas tengo para creer eso? ¿Qué otras posibilidades existen? Incluso si lo que creo fuera verdad, ¿qué probabilidades hay de que ocurra? ¿Me resulta útil mi creencia negativa? ¿Qué me proporciona? ¿Me hace sentir mejor o peor? ¿Qué es lo que realmente yo puedo hacer para intentar resolver el problema que me afecta?

La idea con este simple ejercicio es no magnificar el riesgo real que tiene, pero tampoco trivializarlo. Se trata de no alarmarse excesivamente, incorporando la generación de otras explicaciones, enfocando de manera diferente las cosas, e incorporando una visión positiva pero real.

10. **Protéjase, resguarde las medidas de aislamiento, pero al mismo tiempo no se olvide de apoyar a los demás.** Si ve que alguien cercano/a (familiar, amigo/a o vecino/a) necesita ayuda préstele apoyo. Ayudar a otros en momentos de necesidad, es vital para construir una sociedad más solidaria, menos individualista y no solo beneficia a la persona que recibe el apoyo, sino también al que lo proporciona. Es tan simple como compartir algo de comida, llevar un medicamento a alguien que no se puede desplazar, comprarle víveres a un vecino/a, o solamente preguntar cómo está.

Desde Fundación Amanoz, creemos que es tarea de todos/as tratar de promover en nuestro hogar, en la familia, con los vecinos y en nuestros barrios, redes de solidaridad entre y hacia las personas mayores, especialmente en momentos de crisis. Es la actitud responsable de autocuidado y seguimiento de las pautas generales del Ministerio de Salud, junto a la capacidad de ayudarnos mutuamente, lo que logrará que pasemos la crisis derivada del Covid-19.

IMPORTANTE: Hay que diferenciar los sentimientos normales de alarma y los síntomas de estrés, ansiedad y pánico que son anormales. En términos generales, si experimenta síntomas persistentes, frecuentes e intensos que le imposibilitan seguir llevando su vida en forma corriente, y esto está afectando sus relaciones, su nivel de bienestar, su quehacer cotidiano y su salud, le recomendamos que busque ayuda profesional. Usted podría estar presentando un cuadro de ansiedad o estrés que requiere ayuda especializada para su manejo y mejoría.

** Ejercicio de respiración abdominal:

1º Tome la posición acostado boca arriba o sentado con las rodillas flexionadas y los hombros, el cuello y la cabeza relajados.

2º Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen para poder percibir el movimiento del diafragma al respirar.

3º Aspire lentamente por la nariz (3 TIEMPOS); la mano que está en el abdomen debe subir y la que está sobre el pecho debe permanecer quieta.

No es necesario inspirar mucho aire, sino intentar que éste llegue hasta lo más profundo de los pulmones

4º Exhale lentamente (6 a 8 TIEMPOS), por la boca, la mano que está sobre el abdomen debe recuperar la posición inicial y la mano en el pecho permanecer quieta.

5º Haga una pausa antes de la siguiente inspiración.

Es conveniente realizar estos ejercicios 5 a 10 minutos 2 a 3 veces al día y gradualmente aumentar el tiempo.

Guía Elaborada por el Equipo Fundación Amanoz con especial colaboración de Diana León Aguilera, Psicóloga y Doctora en Psicología clínica y de la salud. Coordinadora programas de acompañamiento Fundación Amanoz.

Fuentes revisadas:

- Colegio Oficial de Psicología de Madrid (2020) Comunicado: Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19. Recuperado en: <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronavirus-covid-19>
- Intramed (2020) Recomendaciones de la OMS: Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID-19. Consideraciones desarrolladas por el Departamento de Salud Mental como apoyo para el bienestar psicológico durante el brote de COVID-19. Recuperado en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95707>
- Ministerio de Salud (2020). Nuevo Coronavirus COVID-19. Recuperado en: <https://www.minsal.cl/>
- Rubio, R., Rubio, L. y Pinel, M. (2009) La soledad en los mayores. Una alternativa de medición a través de la escala Este. CSIC y Universidad de Granada. Recuperado en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-02.pdf>