

CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

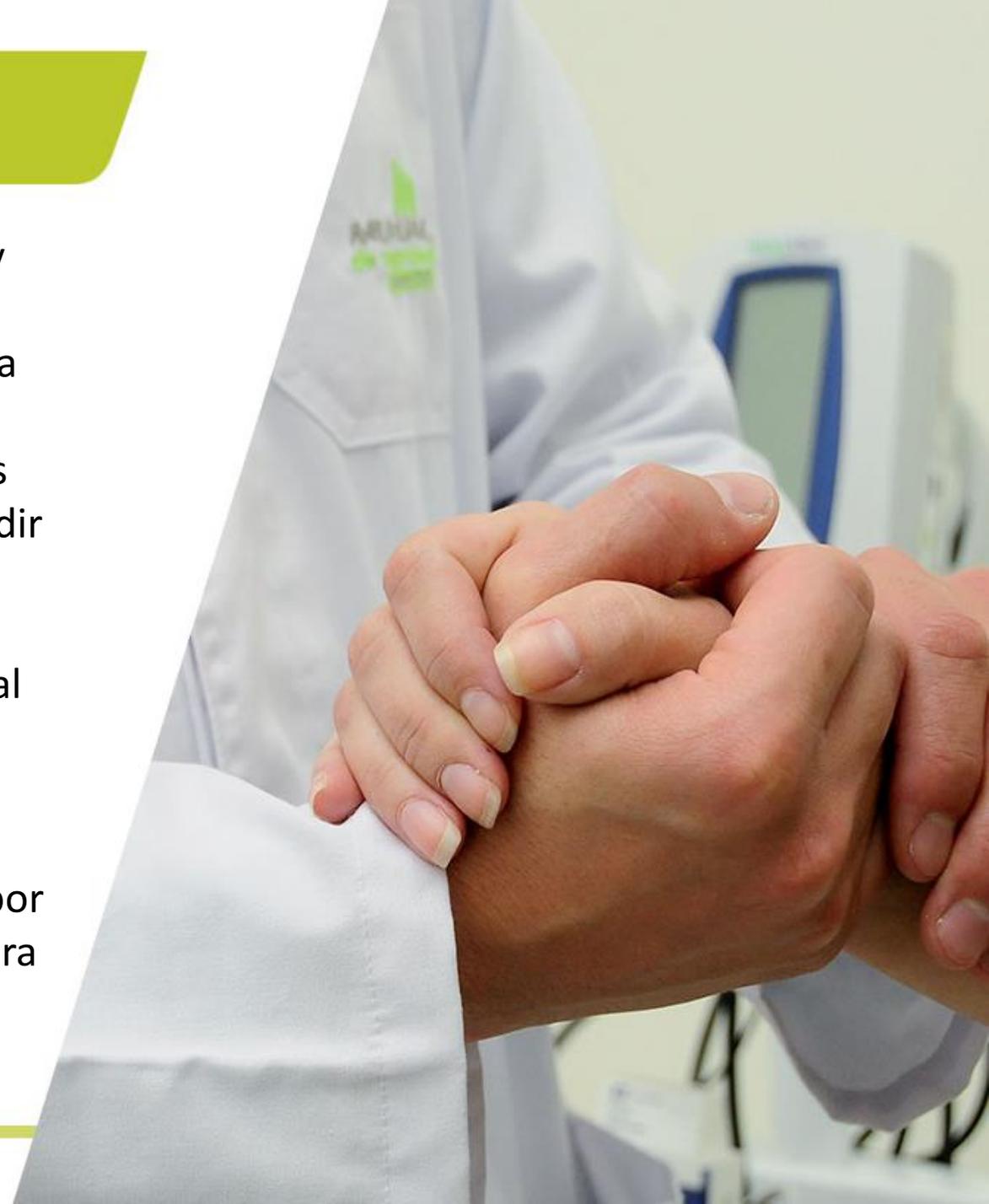


Salud Mental para cuidadores de adultos mayores

La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención. La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad.

Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de Mutual como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.



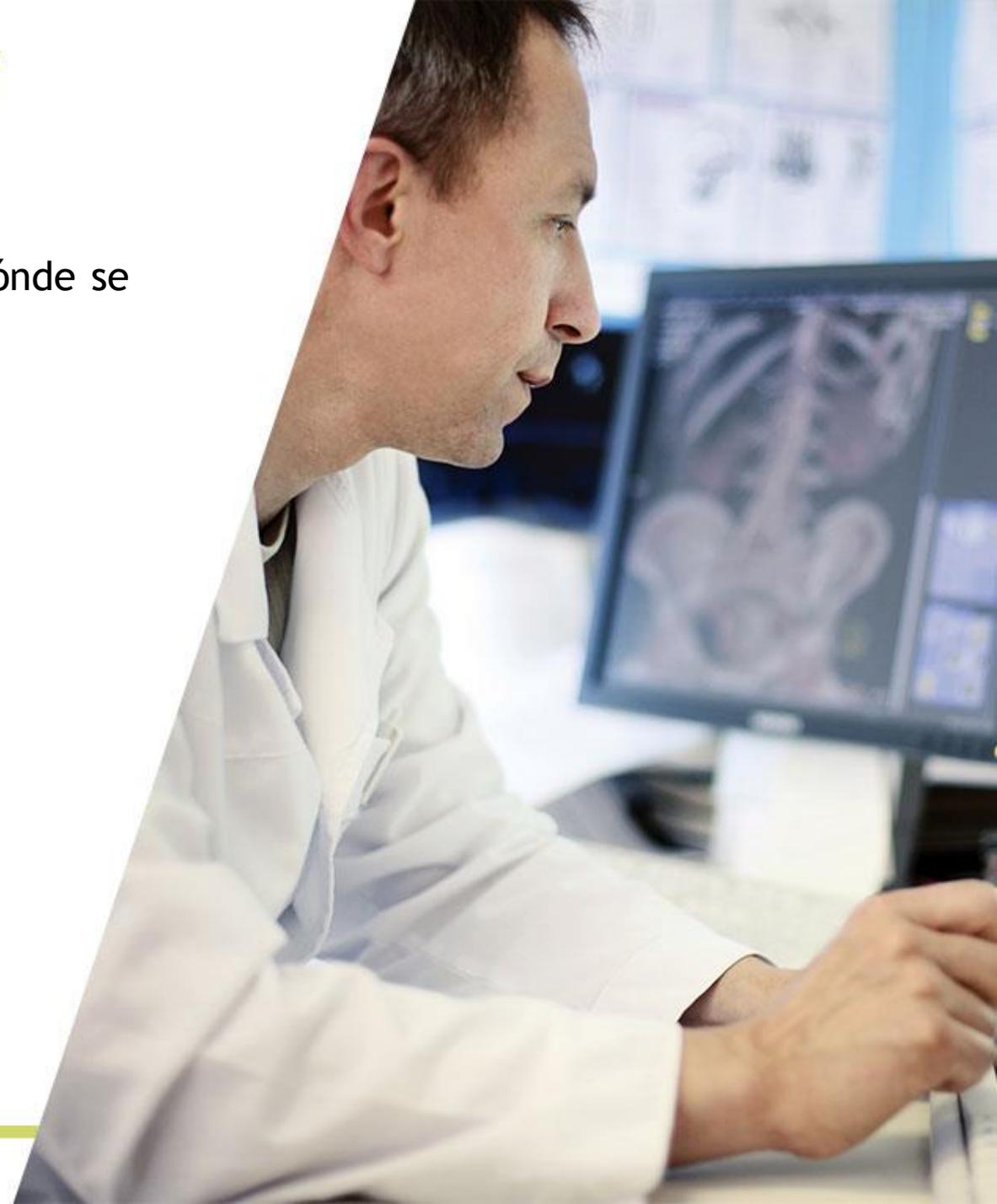
Recomendable

- Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con deterioro cognitivo, pueden estar más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote y/o mientras está en cuarentena. Brindar apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de la salud.
- Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y brinde 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 clara, concisa, respetuosa y paciente. También puede ser útil que la información sea exhibida en escritura o imágenes. Involucre a su familia y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarlos a practicar medidas de prevención (por ejemplo, lavado de manos, etc.)
- Anime a los adultos mayores con experiencia y fortalezas para ser voluntarios en los esfuerzos comunitarios para responder al brote de COVID-19 (por ejemplo, los ancianos jubilados sanos) la población puede brindar apoyo entre pares, verificación de vecinos y cuidado de niños para el personal médico restringido en hospitales que luchan contra COVID-19.)

Mantente informado

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está propagando COVID-19:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/AdviceandguidancefromWHOonCOVID-19>
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. <https://www.epi-win.com/>
4. <https://www.minsal.cl/>



CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

