SUGERENCIAS PARA CUIDADO DE ENVEJECIENTES ANTE EL COVID19

¿Por qué experimentamos cambios en el Estado de Ánimo, por la noticia de la pandemia del COVID-19?

Todo evento que amenaza nuestra existencia como seres humanos, activa un mecanismo fisiológico de defensa conocido como instinto de sobrevivencia.

El estímulo amenazante (pandemia) traerá repercusiones psicoemocionales a ciertas personas estimulando cambios en sus estados de ánimo. El impacto emocional, responde al significado o interpretación que le demos a la noticia escuchada.

La población de la tercera edad, es una muy vulnerable, si de por sí ya tienen alguna enfermedad que los pueda comprometer de modo más rápido, al no tomar las medidas de cuidado sugeridas por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en ingles).

¡En INSPIRA estamos presente en todo lugar! Ahora con servicio telefónico y virtual disponible!

Aquellas personas que tienen envejecientes a su cargo deben procurar un distanciamiento social lo más elevado posible. Esto como medida para protegerles y tener el menor contacto posible. Veamos...

Primero, ***Identifique un baño exclusivo para el envejeciente, de ser posible***. Esto minimiza el nivel de riesgo de contagio con otros huéspedes y viceversa.

- ***Hágase un experto en las técnicas de limpieza del hogar***. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, recomiendan limpieza regular sobre las superficies como las manijas de las puertas, los interruptores de luz, las puertas de la nevera, las superficies de las mesas o anaqueles de cocina, y todas las superficies de los baños, entre muchas otras.
- ***Lavarse las manos con agua y jabón, regularmente***. Sobre todo, al toser o estornudar. Esta recomendación es también para el cuidador del envejeciente.
- ***No descuidar el lavado de la ropa de cama***- Se recomienda lavar diariamente la ropa que usa la persona de tercera edad, así como la ropa de cama si hay manifestación de liberación de líquidos corporales.
- ***Tenga un termómetro accesible.*** La manera más fácil de saber si se tiene fiebre es utilizando un termómetro. Algunas envejecientes son como niños, que no saben expresar sus sensaciones corporales.
- ***Estrategia para manejar aburrimiento.*** El envejeciente necesita entretenerse, por lo tanto, tener conexión a la internet, es buena opción, pero procure que no tenga contacto con las noticias negativas sobre la pandemia. Otras opciones es tener disponible libros y revistas para leer y despejar la mente.
- ***No olvide estar repasando las medidas de prevención constantemente.*** En la tercera edad se manifiesta mucho la demencia senil, por tal motivo, no debemos confiarnos con haber orientado una sola ocasión sobre las medidas de protección.
- ***Si el envejeciente presenta ansiedad o manifiesta pensamientos de muerte,*** no olvide buscar ayuda profesional, para prevenir la depresión clínica.

En INSPIRA queremos ayudarte a manejar los posibles cambios en estado de ánimo, que puede generar la pandemia que estamos afrontando.