



***Recomendaciones
para afrontar el
aislamiento fomentando
la salud mental y
el bienestar***



Frente a la cantidad de información que se presenta en relación a cómo enfrentar el periodo de cuarentena manteniendo el óptimo bienestar, *Fundación INECO y Fundación Grupo Sancor Seguros elaboraron la presente guía de recomendaciones con el objetivo de proveer a la comunidad de información válida sobre dos grandes temas: el manejo de la ansiedad y el estrés y la promoción de bienestar en contexto de aislamiento.*

Como primera medida, debemos resaltar dos aspectos importantes sobre el espíritu y el objetivo de esta guía.

En primer lugar; estas recomendaciones tienen como propósito acercarles un conjunto de ideas y recursos que pueden funcionar como una “caja de herramientas”. Cada uno puede tomar la que le resulte conveniente y dejar las que no resultan posibles o útiles para cada persona o familia. No debemos sentir que si no podemos hacer alguna de ellas estamos fallando o no podremos sentirnos mejor. Cada recomendación pretende sumar una opción sin convertirse en un agobio adicional.

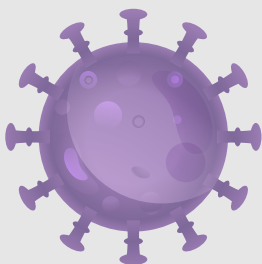
En segundo lugar, queremos resaltar que en esta situación especial, nuestras emociones displacenteras nos van a acompañar por momentos de manera inevitable. No es la finalidad de estas recomendaciones suprimir esos estados que forman parte de nuestra forma de reaccionar frente a circunstancias difíciles. Entendemos que debemos aceptar todas las emociones como parte de este proceso. El concepto de bienestar no es incompatible con transitar estados de malestar ocasionales. Por el contrario, creemos que el bienestar engloba la capacidad de aceptar y tolerar estados de malestar.

Hechas estas aclaraciones, la guía constará de dos apartados: 1) Manejo de ansiedad y el estado de ánimo y 2) Generación del bienestar. Esperamos que estas recomendaciones sean de utilidad para todos quienes estamos atravesando este momento tan particular.



Parte I.

Recomendaciones para el manejo de la ansiedad y el estado de ánimo.



Es atemorizante saber que una enfermedad como el coronavirus (COVID-19) se está extendiendo por todo el mundo. Es habitual que en las primeras etapas de una pandemia la emoción preponderante sea la ansiedad. En este momento uno no sabe con certeza qué tan extendida o grave será la enfermedad y cuál será el tiempo de duración de la cuarentena. Los sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza son normales y esperables dada la situación que estamos atravesando.



Tenemos que saber que la ansiedad es una reacción normal, una especie de “alarma” que se enciende en nuestro organismo ante a una situación de peligro o amenaza (real o imaginaria), frente a la cual nuestro cuerpo reacciona automáticamente, activando múltiples mecanismos.



La respuesta de ansiedad tiene la función de preservarnos y ayudarnos a enfrentar la amenaza percibida, sin embargo, en algunas ocasiones este estado de ansiedad excede nuestra capacidad de manejarlo y empieza a afectar nuestra calidad de vida, nuestro bienestar y nuestro estado de ánimo.

En los últimos días, las rutinas diarias cambiaron abruptamente para la mayoría de nosotros. Nos toca adaptarnos a una nueva modalidad de convivencia familiar y a nuevas formas de interacción social. Esta situación puede aumentar nuestros niveles de ansiedad y afectar nuestro estado de ánimo. La buena noticia es que podemos transformarlo en una experiencia no tan negativa.



En el contexto de esta pandemia,
podemos experimentar las siguientes
reacciones emocionales y cognitivas:

- Sensación de inquietud
- Temor por nosotros y nuestros seres queridos
- Incertidumbre frente al contexto actual
- Preocupaciones sobre cómo manejarnos en lo cotidiano
- Pensamientos angustiosos sobre el futuro
- Decaimiento anímico
- Irritabilidad

Estos estados son esperables y pueden estar presentes sin interferir en nuestras vidas. Tienen una duración y frecuencia acotadas.



Es importante registrar cuál puede ser nuestro **estado emocional actual**

- **Preguntarnos, ¿a qué le tengo miedo realmente?:** ¿a contagiarme, a morir, a contagiar o que se contagien mis seres queridos, a lo económico, al aislamiento social, a no poder afrontar mi convivencia y cuidados familiares? Preguntarnos si este miedo es de ahora o siempre los tuve.
- **Reconocer** si estamos sintiendo algún **síntoma de ansiedad:**
 - nerviosismo,
 - agitación,
 - estado de alerta,
 - no poder dejar de pensar en otra cosa que no sea el coronavirus,
 - necesidad de estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre el tema,
 - dificultad para concentrarme en mis tareas diarias,
 - dificultad para conciliar el sueño.
 - preocupación y advertencia excesiva sobre los graves peligros de este virus.
- No se trata de no tener este tipo de pensamientos sino **aprender a reconocer los pensamientos catastróficos, transitarlos y dejarlos pasar.** Los pensamientos no son hechos y no por pensar o imaginar algo, esto va a suceder.
- Podemos tomarnos un momento para conectarnos con lo que nos está pasando, tomar varias respiraciones conscientes, calmarnos y desde un estado más calmo y reflexivo poder darnos cuenta que es sólo un pensamiento el que nos abruma, dejarlo pasar sin quedarnos enganchados en esa idea y reconectarnos con lo que estábamos haciendo.
- Es hora de **centrarse en el presente** y en las cosas que sí podemos hacer porque están bajo nuestro control.



Recomendaciones

- **Evaluar** la situación de manera **realista**.
- Seguir las **recomendaciones** dadas por **organismos públicos**.
- **Informarse con fuentes oficiales y confiables**.
- **Evitar la sobreinformación** y regular el tiempo que se destina a mirar las noticias que hablan del tema.
- Tomar todos **los recaudos** necesarios para el **autocuidado y el cuidado de los demás**.
- Buscar **apoyo en personas cercanas**. En situaciones de aislamiento, se puede conectar con otros seres queridos a distancia.
- En caso de que sea necesario, **pedir ayuda a un profesional de la salud pudiendo recibir asistencia psicológica vía telefónica**. Por ejemplo, si usted padece un trastorno de ansiedad diagnosticado por un profesional de la salud, sostenga sus consultas de forma remota.

• Si en general suele ser temeroso de las enfermedades, puede comenzar a pensar que se encuentra enfermo. Frente a esta posibilidad es importante que evalúe la situación de manera realista.

- Tenga contacto con su profesional (psicólogo/psiquiatra).
- No realice pruebas/consultas médicas que no sean estrictamente necesarias.
- No se exceda en los chequeos de síntomas ya que de esta manera es probable que el temor aumente.
- No se autodiagnostique.

- **Mantenga una rutina:**

- Intente seguir su rutina normal tanto como sea posible. Levántese a la misma hora de siempre, siga sus rutinas matutinas habituales y acuéstese a la hora habitual. En caso de no estar satisfecho con su rutina habitual, esta podría ser una oportunidad para hacer las cosas de manera diferente. Por ejemplo, podría acostarse más temprano, pasar más tiempo cocinando o hacer otras cosas para las que generalmente no tiene tiempo.

- Piense en cómo pasará el tiempo solo en casa. Por ejemplo, planifique actividades para realizar en diferentes días o hábitos que desea comenzar o mantener.



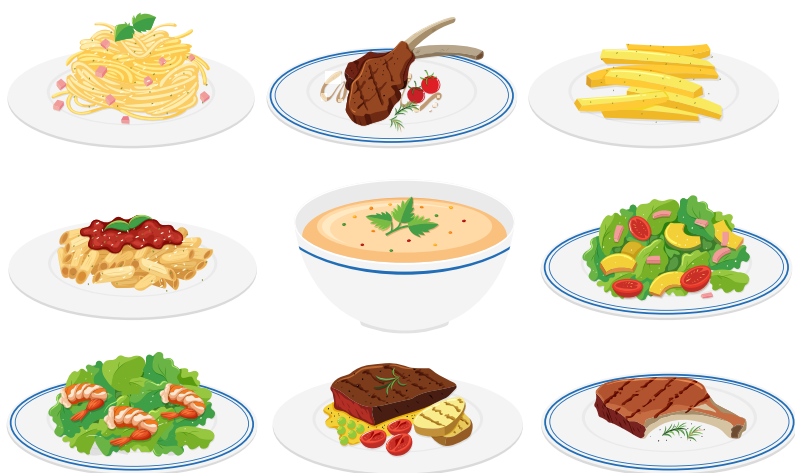


- Si vive con otras personas, puede ser útil hacer lo siguiente:
 - Acuerde una rutina doméstica. Trate de dar voz a todas las personas con las que vive en este acuerdo de cuarentena.
 - Intente respetar la privacidad de cada uno y darles espacio
 - Haga ejercicio y mantenga una alimentación saludable
 - Incluya actividad física en su rutina diaria, si es posible. La mayoría de nosotros no tenemos equipos de ejercicio (como cintas de correr o bicicletas fijas) en nuestro hogar, pero todavía hay actividades que puede hacer. Hacer ejercicio en casa puede ser simple y hay opciones para la mayoría de las edades y habilidades, como:
 - Limpiar su casa
 - Bailar
 - Subir y bajar escaleras
 - Ejercicios online
 - Pasar menos tiempo sentado: si nota que ha estado sentado durante una hora, simplemente levantarse o cambiar de posición puede ayudar.





- **Piense en su dieta.** Su apetito podría cambiar si su rutina cambia, o si es menos activo de lo que normalmente es. Comer regularmente puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía en momentos como estos.
- **Priorice un buen descanso:** si bien todavía hay mucho que aprender sobre el nuevo coronavirus, investigaciones anteriores han demostrado que las personas bien descansadas son mejores para defenderse de los virus.
- **Practique técnicas de relajación**
 - Si se encuentra durante mucho tiempo pensando en las cosas aterradoras que podrían suceder, reconozca estas preocupaciones, pero practique reenfocar su mente en el presente.
 - Comenzar una práctica formal de mindfulness puede ayudarlo a desarrollar las habilidades para hacerlo.
- **Si el lavado de manos lo hace sentir estresado o ansioso**
 - No siga releendo el mismo consejo si esto no lo ayuda.
 - Podría pedirle a otras personas que no le recuerden que se lave las manos.
 - Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a sobrellevar y sentirse más en control.
 - Establezca límites, como lavarse las manos únicamente durante los 20 segundos recomendados.
 - Planifique algo que hacer después de lavarse las manos. Esto podría ayudarlo a distraerse y cambiar su enfoque.





Parte II.

Bienestar y Calidad de Vida



El brote de coronavirus ha sido declarado una pandemia por la Organización Mundial de la Salud. Las escuelas cerraron sus puertas y se estableció una política de aislamiento. Todas estas medidas sin duda, pueden ser disruptivas para la vida diaria. Los cambios, y especialmente la incertidumbre, junto con la sensación de falta de control pueden generar malestar y estrés.

Son muchas las cosas que se pueden hacer para cultivar el bienestar, aún en períodos difíciles como el que nos toca enfrentar en la comunidad global.

Algunas recomendaciones para intentarlo:

- **Practique el autocuidado durante este tiempo de crisis.** Vuelva a las pequeñas cosas, las esenciales, las más básicas, aquellas que habitualmente nos hace descuidar la vorágine del día a día, puede ser muy gratificante.
- **Vuelva a los buenos hábitos:**
 - Establezca rutinas dentro de casa.
 - Siempre que pueda utilice el tiempo para cocinar comidas saludables. Elija alimentos nutritivos.
 - Hidrátese adecuadamente.
 - Limite el consumo de alcohol.
 - Descanse mejor. Dormir la cantidad de horas requeridas para un buen descanso. El sueño cumple una función restauradora tanto física como psicológica.
 - Realice actividad física y establezca una rutina de ejercicios para hacer en casa. Puede ser simple.
 - Aproveche para compartir tiempos y actividades en familia, al mismo tiempo que se respeten momentos y espacios individuales.
 - Practique la conversación amable.
 - Recuerde que las emociones son contagiosas. Si en algún momento lo que le asalta es la irritabilidad, la crítica o el malestar, elegir tomar distancia hasta que vuelva la calma.



- **Mantenga el contacto interpersonal con amigos y otros familiares no convivientes:**

- Puede hablar por teléfono, WhatsApp o chatear por video con personas o grupos que normalmente vería en persona.
- Haga un plan con alguien para ver un programa en la TV o leer un libro por separado para que puedan discutirlo cuando se contacten.
- Si forma parte de un barrio, por ejemplo, puede ser parte de las comunicaciones grupales para recibir actualizaciones sobre su situación.
- Escuche una estación de radio, música o un programa de TV si su hogar se siente demasiado tranquilo.
- Estimule la lectura

- **Si tiene tiempo libre, utilícelo para hacer cosas pendientes.**

- **Aprenda algo nuevo** que sea de interés personal. Existen infinidad de cursos virtuales o videos.
- Trate de lograr un **buen balance ocupacional** entre las rutinas vinculadas al estudio y/ó al trabajo, y las actividades de ocio y recreación.
- Estimule la **creatividad** realizando tareas que le apasionan (pintar, escuchar música, bailar, dibujar, escribir).

El optimismo y la capacidad de mantener la esperanza, son factores protectores para la salud.





Recomendaciones específicas para familias con niños y adolescentes

La pandemia declarada por la infección provocada por Coronavirus nos enfrenta a situaciones inéditas y a resolver conflictos para los que podemos no sentirnos preparados. Las medidas preventivas que incluyen la suspensión de clases y las recomendaciones respecto a reducir al máximo los contactos sociales, pueden llevarnos a vivir situaciones difíciles respecto a los niños y adolescentes de la familia.

Los niños y adolescentes pueden tener mayores dificultades para entender lo que sucede en ese escenario, dado por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, su falta de experiencia y su inherente capacidad de sugestión y vulnerabilidad. Las noticias pueden parecer abrumadoras, confusas y atemorizantes para ellos.

Los niños generalmente poseen menores capacidades para descifrar y comprender el grado de riesgo que un brote de enfermedad representa para ellos o para sus seres queridos y amigos. Esto puede crear una ansiedad intensa entre los niños y puede ser más desafiante cuando un niño o adolescente ya sufre un trastorno de ansiedad o está predispuesto a sentirse más ansioso en situaciones inusuales o nuevas.





10 recomendaciones para atravesar la cuarentena con niños o adolescentes:

1. Actuar con calma: Los niños suelen ser perceptivos y sensibles al comportamiento de los demás en su entorno, sobre todo de los padres.

- Si usted y otros adultos en el hogar están actuando y comportándose con calma, está enviando un mensaje claro a su hijo/a o adolescente de que no hay necesidad de entrar en pánico o preocuparse.

- Mantener la calma evitará que sus hijos entren en pánico. Tenga en cuenta que los datos actuales muestran pocas infecciones, y relativamente leves, en los niños.

2. Mantener una rutina: intente cumplir con las rutinas y horarios habituales en el hogar tanto como sea posible. Si la escuela de su hijo / adolescente está cerrada, fomentar en su hijo/a una rutina diaria, puede ayudar a la ansiedad. Es probable que sentarse sin hacer nada aumente la ansiedad.

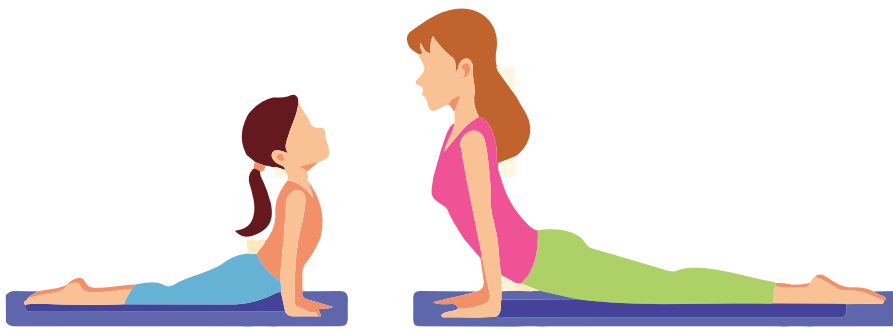
- En lo posible, establezca una hora para despertarse, una hora para almorzar.

- Determine el tiempo de pantallas y la hora de acostarse.

- Si puede, intente imitar el horario escolar de su hijo, generando períodos de tiempo durante los cuales se realizarán ciertas actividades.

- Tomar las recomendaciones actuales como medidas temporarias con un fin determinado, no como un modo de vida que se ha instalado para quedarse

- Haga un calendario donde le quede claro al niño cuántos días de encierro van pasando, de manera clara y comprensible para él o ella.





3. Escuchar activamente: escuche los sentimientos, preocupaciones, miedos y preguntas de su hijo/a sobre el coronavirus. Los niños pueden recibir información sobre el coronavirus de la escuela, internet, redes sociales, televisión u otros lugares. Esto podría llevarlos a preocuparse de que lo peor pueda sucederles a ellos y / o sus amigos y seres queridos. Ante ello, muestre a su hijo/a que está presente e interesado en escuchar sus pensamientos y sentimientos.

4. Validar: tenga cuidado de no desestimar, subestimar, invalidar, burlarse o rechazar sus sentimientos. La validación puede ayudar al niño a sentirse más tranquilo y mejorar la capacidad del niño para procesar sus emociones. Es importante que como adultos uno manifieste que siempre se puede conversar sobre el tema y debemos promover en nuestros hijos que recurran a nosotros como fuente de información.

5. Limitar y monitorear la exposición de noticias / medios: cuanto más pequeño/a es el niño/a, mayor es su necesidad de limitar la exposición a las noticias. También para los niños mayores, se necesita supervisión y orientación de los padres para ayudar a navegar las noticias confusas y a menudo aterradoras sobre el coronavirus. En este sentido cobra mucha relevancia el uso de las redes sociales, en donde la información es variada y en su gran mayoría, poco confiable.

6. Conversar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo: No deje de explicarle a su hijo sobre el coronavirus, de esta manera se asegura que sepa lo necesario, no en exceso, para no asustarlos innecesariamente.

- Primero deberá informarse y leer sobre los hechos relacionados con el coronavirus. Asegúrese de obtener sus datos de fuentes confiables, esto evitará que su hijo recurra a información errónea o poco confiable.

- Utilice la forma de contarle la información de la forma que sea más clara para su hijo, ya sea con imágenes, cuentos o historias.





7. Practicar técnicas de relajación: las técnicas de respiración o mindfulness, pueden ayudar a que su hijo/a se sienta más tranquilo.

8. Promover la actividad física. Si viven en una zona que lo permite, realizar actividades compartidas que no impliquen riesgo de contagio: caminar, correr, andar en bicicleta. El Covid-19 no se transmite por el aire, se transmite a través de gotas de saliva expulsadas por la tos o por tocar algo que alguien tosió y luego tocarse la cara. Estas actividades no son contagiosas en tanto no se establezcan contactos físicos y se mantenga una prudente distancia. De no poder hacerlo al aire libre por la disposición actual del aislamiento obligatorio, estimular a hacer rutinas de actividad física dentro de la casa.

9. Involucrar de una manera diferente a los jóvenes, utilizando este tipo de mensajes de “solidaridad social”: “Como sos joven y saludable, llegó el momento de tomar precauciones porque al hacerlo, podés salvar la vida de alguien que no es joven ni saludable como vos” o “Ahora es el momento de hacer algo por los demás”. También puede ser importante cuando hablamos de medidas preventivas: “Lávate las manos antes de una actividad para proteger a los demás y volvé a lavártelas después para protegerte a vos mismo, así podés seguir cuidando a los demás”. En algunos jóvenes este tipo de discursos puede no ser apropiado, puede serles difícil priorizar el bienestar de personas extrañas. En esos casos, enfatizar que aquellos que pueden salvar sus vidas podrían ser personas queridas, como por ejemplo, sus abuelos.

10. Por último, es importante que usted mismo se cuide e intentar no transmitir preocupaciones extremas a nuestros hijos, pudiendo recurrir a nuestros familiares o red social para hablar sobre lo que nos está ocurriendo.



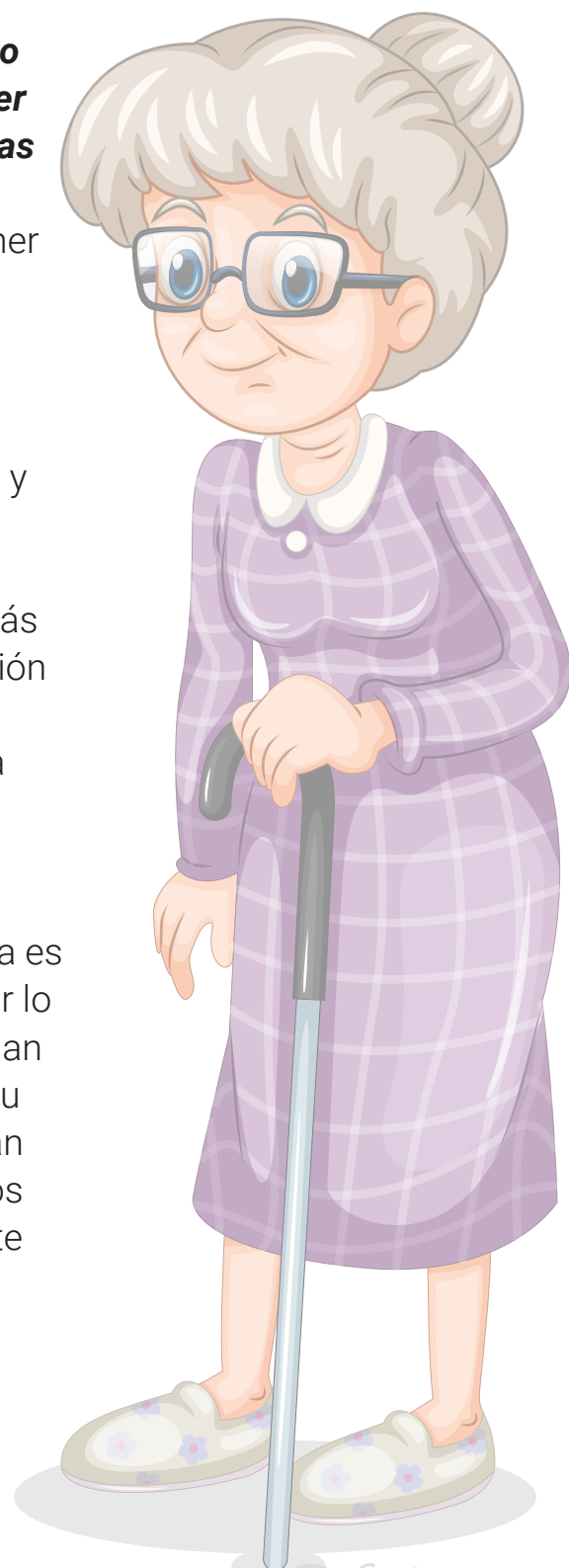


Recomendaciones específicas para familiares de adultos mayores

Las personas **mayores de 60 años son particularmente vulnerables a infecciones graves o fatales derivadas del COVID-19 y por ello deben ser especialmente estrictos a la hora de cumplir con las recomendaciones de prevención, incluido el aislamiento.** En ese sentido, es importante mantener con ellos una comunicación clara y sencilla con respecto a lo que se espera que hagan.

Los adultos mayores, como muchos de nuestros padres y abuelos, necesitan de nuestra solidaridad y cuidado. Permanecer en casa sin salir y sin comunicarse con nadie no es fácil, pero mucho menos lo es para las personas mayores que además viven solas. Podemos hacerles ver que esta situación puede ser una oportunidad para descubrir nuevas formas de comunicarse, leer un libro, aprender una nueva receta o realizar otras tareas en casa.

El distanciamiento físico, el pilar del control epidémico, podría causar aislamiento social, que ya es un problema en la población de la tercera edad. Por lo tanto las nuevas recomendaciones de la OMS hablan de **distanciamiento físico y proximidad social**. A su vez, el hecho de que muchos adultos mayores vivan solos, también implica que deban planificar algunos aspectos en relación a la cuarentena. Es importante que puedan mantener diariamente una rutina específica que incluya estimulación cognitiva, actividad social, ejercicio físico, dieta saludable y horas de sueño adecuadas.





Recomendaciones

- **Evite abrazos y besos.** Si convive con adultos mayores en el hogar, la comunicación tiene que ser oral pero no a través del contacto físico. Recuerde mantener el distanciamiento físico pero la proximidad social.
- **Esté atento a su estado de salud.** Preste atención a la aparición de síntomas nuevos en el adulto mayor. Síntomas respiratorios (Fiebre + tos/dolor de garganta/dificultad respiratoria) o incluso la aparición abrupta de confusión pueden ser indicadores de una infección. Para esto debe hablarle a la persona mayor frecuentemente para saber cómo está y que necesita.
- **Evite visitas no esenciales al médico.** Es recomendable evitar la salida del hogar del adulto mayor para consultas de control, así como el ingreso de los mismos a los centros de salud en situaciones no urgentes. En caso de ser sumamente necesario, procure ayudarlo y acompañarlo. Consulte sobre la disponibilidad de servicios de telemedicina o consultas online ya que pueden ser un sustituto razonable. También se recomienda consultar con su médico la manera de disponer de recetas para adquirir medicación para un mayor número de días con el fin de disminuir al máximo las salidas a la farmacia.
- **Procure un adecuado cuidado de los cuidadores.** Las personas a cargo del cuidado de las personas mayores también requieren de cuidados particulares. Verifique que aquellos que se encarguen de los cuidados se laven las manos adecuadamente y frecuentemente o usen alcohol en gel. Cualquier equipo que traigan debe limpiarse con desinfectante. Además, asegúrese de que se sientan bien y sanos. Debe poder contarse con un reemplazo en caso que el cuidador enferme.
- **Ayude a mantener los lazos sociales.** Promueva la comunicación desde el hogar, por ejemplo a través del teléfono o reuniones virtuales.



Esto permite acompañarlos aunque no podamos estar físicamente cerca. Intente orientarlos en el uso de las redes sociales y nuevas tecnologías de comunicación.

- **Mantenga una comunicación clara.** Repita la información tantas veces como sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, sencilla, respetuosa y paciente.

- **Tenga paciencia.** Muchas veces el enojo o la intolerancia es una conducta que expresan los adultos mayores para no mostrar sus sentimientos de tristeza o soledad.

- **Hable despacio** para dar tiempo al procesamiento de la información.

- **Evitar compartirles información** que pueda impactarles emocionalmente de manera **negativa**.

- **¿Cómo explicar a un familiar qué es el coronavirus?**

“El SARS-CoV-2, responsable de la enfermedad COVID-19 es un virus descubierto en diciembre de 2019 y que se ha extendido por todo el mundo provoca infecciones respiratorias causando generalmente síntomas leves de fiebre, tos y malestar. Puede ser más agresivo en personas mayores, requiriendo más frecuentemente de atención especializada y mayores medidas de precaución. Los equipos sanitarios están trabajando para entender mejor el virus y reducir los riesgos, ya que aún no existe una vacuna para ello. Es por ello que el gobierno pide que se sigan estrictamente las medidas establecidas para el cuidado y prevención de toda la población”

- **Escuche sus dudas y tenga en cuenta sus sugerencias.**

Podemos obtener respuestas sorprendentes de nuestras personas mayores. Incluso, vemos que en las conocidas recomendaciones de la abuela sobre lavarse las manos, no tocarse la cara con las manos sucias, etc., hay una sabiduría que hoy resulta muy útil.

- **Evite la exposición prolongada a medios de comunicación.**

Recomiende la búsqueda de información oficial sólo una o dos veces por día y en horarios fijos, ya que la excesiva exposición a la información puede ser particularmente estresante para este grupo de riesgo.



- **Anticípese al aislamiento.** En caso de que la persona viva sola asegúrese de que alguien podrá ayudarla a realizar compras, proveerse de medicaciones necesarias y llevar a cabo tareas diarias.
- **Manténgase activo física y mentalmente.** El ejercicio puede ayudar a impulsar el sistema inmune, disminuir la inflamación y tener beneficios mentales y emocionales. Puede sugerir actividades como visitas virtuales por museos internacionales, clases de yoga o estiramiento, juegos y actividades psicomotrices y ejercicios de rehabilitación cognitiva como hacer crucigramas, juegos para buscar diferencias entre imágenes, sopas de letras, e incluso ejercicios de restas de dos dígitos.
- **Mantenga una alimentación saludable.** Se recomienda mantener la rutina habitual que lleve cada uno, pero incrementando en lo posible el consumo de frutas y verduras para mantener fortalecido el sistema inmune.
 - Lleve una dieta equilibrada, variada y completa: abundantes vegetales, hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados, y lácteos.
 - Haga varias comidas al día y un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona.
 - Al igual que para el resto de la población, la bebida de primera elección es el agua.
 - Las personas inmunodeprimidas que quieran reforzar sus defensas a través de la nutrición deberían consultar por teléfono o telemedicina con un profesional nutricionista.
- **Evite posibles caídas.** Tome acciones para prevenir las caídas, como hacer cambios en casa para disminuir los riesgos, evitar objetos que puedan provocar caídas y sugerir ejercicios para fortalecerse.
 - Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas transitadas, procure una buena iluminación, instale pasamanos en la bañera o la ducha y al lado del inodoro, coloque una alfombra antideslizante en la bañera o la ducha.
 - Reorganice la casa de manera que las cosas sean más fáciles de alcanzar. Mantenga un teléfono inalámbrico o un teléfono celular a mano para cuando necesite hacer o recibir llamadas.



- Sugiera el uso de calzado cómodo con suela que evite que resbale.
- Evite el uso de escaleras o sillas para alcanzar cosas.
- Consulte con su médico por medicamentos que esté tomando y que le puedan causar mareo.
- Si utiliza un andador, adjúntele una bolsa o cesto para mantener su teléfono y otros elementos importantes a mano.

La cuarentena es un desafío para las familias, y hay muchas casas donde las personas mayores están involucradas en las dinámicas diarias. Ser adultos mayores en contexto de cuarentena no los transforma ni los convierte en personas diferentes a lo que eran, pero es una oportunidad para fomentar la paciencia, la compasión, la integración familiar y el respeto.





¿Dónde puedo conseguir más información?

Fuentes confiables de información:

- Ministerio de Salud http://www.msal.gob.ar/index.php/component/bes_contenidos/?start=40
- Organización Mundial de la Salud (OMS) – Información útil sobre el coronavirus y orientaciones al público sobre cómo actuar
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226
- SADI – Sociedad Argentina de Infectología – <https://www.sadi.org.ar/coronavirus>
- American Psychological Association (APA, 2020). Five Ways to View Coverage of the Coronavirus. <https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Recomendaciones Dirigidas A La Población Para Un Afrontamiento Eficaz Ante El Malestar Psicológico Generado Por El Brote De Coronavirus-Covid 19.
https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf
- Ministerio de Salud (2020). ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención.
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
- Organización Mundial de la Salud(2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Recursos de información relacionados con el nuevo coronavirus.
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Coronavirus Disease (COVID-19).
<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>

Nuestra recomendación es seguir las directrices de las autoridades sanitarias locales. Nuestra especialidad es la investigación científica en neurociencias, las ciencias del comportamiento y los trastornos mentales. Las ideas recogidas en este apartado van dirigidas a contribuir con el bienestar de las personas en este contexto de crisis global, ayudar a los lectores a cumplir con las recomendaciones de las autoridades de salud pública, y sugerir a los líderes políticos y comunicadores, sobre cómo transmitir dicha información de la manera más efectiva.