



HOSDIP

Hospital de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile

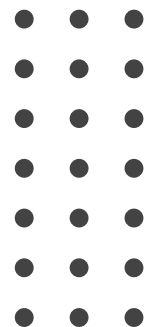


PDI
POLICÍA DE INVESTIGACIONES
DE CHILE



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA EN EL ADULTO MAYOR

Equipo de Psicología Clínica
Servicio Neurología / Neurocirugía
HOSPITAL DIPRECA
2020

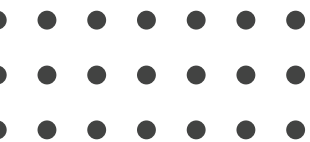


¿CÓMO AFECTA EL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL?

Es posible sentir ansiedad, angustia, frustración, soledad o desesperanza. Al vivir solo, estas emociones pueden resultar mucho más intensas.

¿CÓMO PROTEGER MI SALUD MENTAL?

Evitar mantener la televisión encendida durante todo el día, intentar enfocarse en el presente y no en la incertidumbre del futuro y buscar pasatiempos o estrategias, que previamente han sido de ayuda en situaciones de estrés.



El rol del cuidador, el manejo de la ansiedad y el trastorno del sueño, son los temas que se explicarán en este documento. Es importante considerar que...

1

AUTOCUIDADO

Debe tener en cuenta el acceso rápido a medicamentos y diagnósticos. Desarrollar una comunicación activa entre familiares del adulto mayor y vecinos en el caso que viva solo, y considerar no mantener medicamentos a alcance que permitan la automedicación.

2

RUTINAS

Mantener una misma rutina para levantarse y acostarse, respetando horarios de comidas. Previo a dormir, realizar rutinas de respiración y visualización de lugares placenteros.

Incluir desafíos mentales en el día, como crucigramas e informarse por fuentes oficiales, máximo dos veces al día.

3

REDES DE APOYO

Mantener el contacto frecuente con amigos y familiares, sin que pasen ocho horas sin comunicarse. Entregue número de contacto a vecinos.

Escriba cartas que luego pueda leer o enviar a su familia y planifique ver películas o series de televisión con un familiar, a la misma hora.

