

**Consejos para ayudar  
a las personas mayores  
a hacer frente a la  
epidemia por coronavirus**



**Fundación "la Caixa"**

# Consejos para ayudar a las personas mayores a hacer frente a la epidemia por coronavirus



## Algunas ideas esenciales:

Aquí se abordan algunas cuestiones esenciales en las que incidir para que las personas mayores (y las no tan mayores) se encuentren mejor.

Se pueden poner en marcha:

- » Tanto por teléfono cuando hablamos con ellas.
- » Como en las relaciones personales dentro de cada casa.
- » **Así como cada uno consigo mismo, cuando cada uno de nosotros nos analizamos o nos observamos (que es un ejercicio estupendo).**

Así:



## 1 Tenemos que aprender a aceptar o ayudar a aceptar lo que sentimos (aunque sean emociones desagradables o que nos causan dolor):



Ante una situación como la actual, es normal sentir ansiedad, nerviosismo, miedo o emociones similares. Lo raro sería no sentirlas. Todos estamos preocupados, pero los expertos están actuando. Sigamos sus consejos. Dejemos hueco a sentirnos mal.

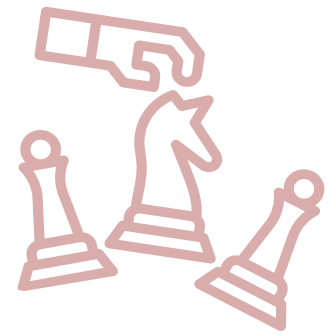
Esto pasará. A todos nos afecta.

## 2 Hay que prestar atención a formas de pensar que no nos ayudan:



- a. Lo que pensamos es muy importante para comprender cómo nos sentimos.** Si dedicamos todo el tiempo a pensar que todo va a ir mal, que nos vamos a contagiar, que igual morimos, y a escuchar noticias en la televisión o en la radio, lo lógico es que aumente el estrés y experimentemos miedo, ansiedad, etc.
- b. Es importante hacer lo que se recomienda (precauciones para no contagiarse), pero no dedicar todo el rato a pensar (“rumiar”) sobre el coronavirus** y las desgracias posibles, que no sabemos si llegarán o no. Confiemos en los expertos y evitemos estar demasiado expuestos a lo que los medios de comunicación cuentan sobre el tema. Si nos gusta estar informados, acudamos solo a los medios solventes, los rigurosos.
- c. La inmensa mayoría de las personas mayores están bien,** y las que están teniendo los problemas más graves son personas que ya tenían enfermedades graves.
- d. Si nos sentimos preocupados, hablemos de ello.** Si vemos preocupación en los demás, que nos cuenten cómo se sienten y lo que piensan. Pero hay que poner límites. No debemos enredarnos en el tema, ni darle más tiempo al coronavirus del que se merece. Cuando notemos que ya ha bajado su (nuestra) activación (que están-estamos algo mejor),
- tratamos de reconducir la conversación a temas agradables (distráer) o nos ponemos a hacer algo que nos gusta o algo que tenemos pendiente.
- e. Facilitar que las personas tengan un pensamiento centrado** (ni muy optimista, que lleva a no valorar la amenaza, ni muy pesimista, que lleva al miedo y a la angustia). Hablar desde los hechos y datos conocidos para centrar el pensamiento. Hagamos un esfuerzo de ecuanimidad y nos sentiremos mejor.
- f. Estar atentos a las reacciones de las personas cuando se les da información** para que no interioricen únicamente la que coincide con sus ideas, o solo una parte de ella, sino la que es necesaria para su bienestar y conductas preventivas. Repasemos cada uno lo que entendemos por la información que se nos da y veamos qué piensan otros (hablando directamente, por Whatsapp o teléfono...) para centrarnos.
- g. Evitar la mirada hacia el pasado y la culpabilización por no haber sabido ver lo que venía.** (P. ej.: no tenía que haber salido, no me lavé las manos, no fregué la casa con lejía...). Centrémonos solo en lo que se puede hacer a partir de ahora mismo y de cara al futuro. Agua pasada no mueve molinos.

### 3 Aunque estemos preocupados, no hay que dejar de hacer cosas:



- a. Como es difícil controlar los pensamientos negativos, **lo importante es no dejar de hacer las cosas habituales**, especialmente aquellas que nos gustan: distraernos.
- b. **Informarse de las noticias y recomendaciones lo necesario, y no más.** Evitar dedicar mucho tiempo a ver la televisión, a escuchar la radio o a hablar del tema. Ver y hablar de otras cosas más agradables.
- c. **Hacer actividades agradables que nos hagan sentirnos mejor.** Ayudar a la persona a encontrar cosas agradables que puede hacer (preguntar por qué cosas le gustaba hacer cuando era más joven, qué cosas les gusta hacer a otros familiares, amigos, etc.).
- d. **Confiar en los profesionales** y ser pacientes.

### 4 Relaciones:

- a. **Contactar con personas queridas**, amistades, etc., y hablar de otros temas más allá del coronavirus.
- b. **Evitar discutir o confrontar ideas.**
- c. **Escribir** a personas conocidas o documentos para nosotros mismos (por ejemplo, un diario de estos días, de recuerdos, etc.), llamar...

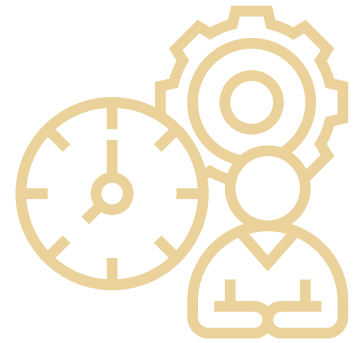


Consejos para ayudar a las personas mayores a hacer frente a la epidemia por coronavirus

---

## 5 Conductas/Rutinas:

- a. Necesitamos establecer rutinas básicas, programar el día y cumplirlas.
- b. Conviene rutinas que combinen contactos sociales, algo de actividad física, tareas cotidianas...
- c. Este es un posible programa:



### Mañana

- » Levantarse a la hora de siempre.
- » Baño, ducha...
- » Desayuno.
- » Tabla de ejercicios.
- » Hacer la compra.
- » Otras actividades: cognitiva, de lectura...
- » Preparar la comida.
- » Actividad física: realizar algunos ejercicios suaves de estiramiento o de coordinación.
- » Actividades varias que podamos proporcionarles: cognitivas, de lectura, salir al balcón...
- » Llamadas por teléfono (familia si tienen, entre los conocidos...), ocuparnos de otros o de los vecinos (montar una red vecinal).
- » Comer.

### Tarde

- » Siesta corta (si es posible, sin siesta).
- » Andar por la casa si es posible dando paseos; si no, salir al balcón...
- » Actividades varias de continuación de las de la mañana.
- » Merienda (poca).
- » Mantener el tiempo ocupado: cuidar plantas o animales, hacer punto, cocinar, ordenar o ver fotos...
- » Actividad física parecida a la de la mañana.
- » Ver algo de tele: películas, series...
- » Cena: preparar, cenar y recoger.
- » Llamadas de teléfono, preocuparse por alguien...

### Noche

- » Tele.
- » Higiene.
- » Dormir.

**Si ayudamos a las personas a que focalicen la atención en las tres áreas anteriores y que apliquen estos consejos de manera cotidiana, se sentirán mejor.**

Más consejos, en Twitter y Facebook:

@FundlaCaixa



@fundlacaixa



Fundación "la Caixa"