



## SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR DURANTE EL CONFINAMIENTO PREGUNTAS FRECUENTES

- 1. ¿Para qué sirve mantenerse activo o realizar ejercicios mentales durante el confinamiento?**  
En ejercicio contribuye a generar un estado positivo y de bienestar lo cual nos permiten tener un estado de ánimo positivo. Por su parte el mantenernos activos contribuye a percibirnos con mayor autoeficacia, es decir tener mayor confianza de lograr lo que nos proponemos, además de retardar el deterioro cognitivo.
- 2. ¿Por qué es importante regular la exposición constante a información en relación al confinamiento?**  
Sin duda mantenerse informado es importante para seguir indicaciones, sin embargo exceder sobre este aspecto, puede desencadenar estados de ánimo negativos, que nos paralizan, o que nos llevan a dejar de distinguir la información verdaderamente importante y confiable.
- 3. ¿Qué finalidad tiene promover nuevas formas de comunicación y de expresar afecto?**  
Es posible que el periodo de confinamiento sea mayor para aquellos grupos vulnerables, sin embargo la tanto la socialización como las expresiones de afecto son necesidades naturales del ser humano. Sin las cuales, incrementa la probabilidad de presentar estados de ánimo depresivos. Tener nuevas estrategias para cubrir estas necesidades contribuirá a evitar estos estados.
- 4. ¿Para qué sirve mantener una rutina durante el periodo de confinamiento?**  
Mantener una rutina permite que muchos de nuestros ciclos naturales se mantengan, un ejemplo de esto son los ciclos del sueño, los cuales se pueden ver alterados, presentando insomnio dificultad para descansar o estados de cansancio crónico, dando paso a otras alteraciones orgánicas.
- 5. ¿Por qué es importante reconocer y hablar sobre las emociones que se experimentan durante el confinamiento?**  
El aislamiento y el estar experimentando una serie de cambios en lo que antes considerábamos cotidiano. Puede alterar de manera importante nuestras emociones, sentir miedo, angustia, enojo o preocupación puede ser algo totalmente esperado, reconocer nuestras emociones permitirá poder regularlas, además que, al expresarlo es posible que notemos que las personas a nuestro alrededor también se encuentra pasando por procesos similares.

