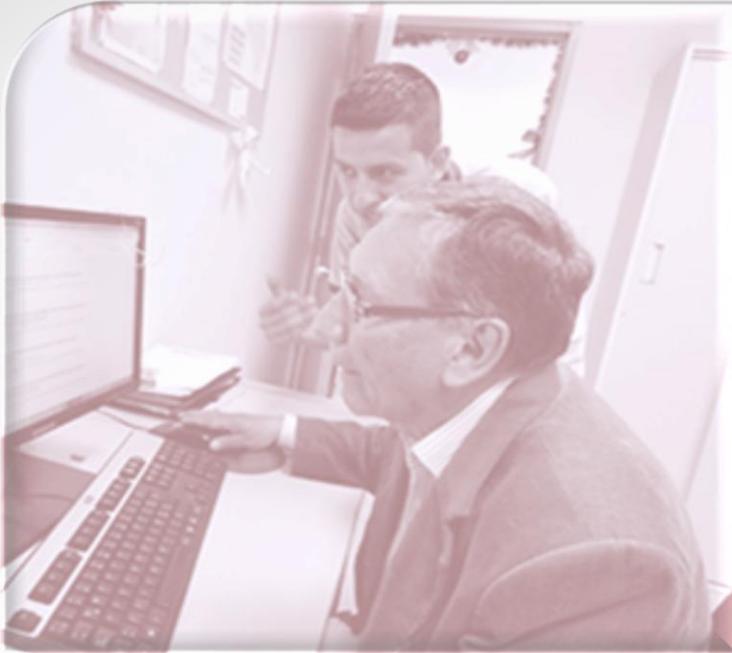


Enfrentarse al cambio
de su entorno



Mayor tiempo de aislamiento
en comparación con el resto
de la familia



Dejar de percibirse útil y productivo



Tener que adaptarse a compartir
su espacio y convivir mas

Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

¿Cómo es el confinamiento para un adulto mayor?

- ❖ Si bien para todos la etapa del confinamiento puede ser un periodo difícil, en los adultos mayores existen **aspectos particulares** a considerar, como: el mayor tiempo que requieren mantenerse en aislamiento, ser más propensos a sentirse deprimidos, además de situaciones como una vida de aislamiento o la marcada inactividad que pueden presentar, incluso, desde antes del confinamiento.
- ❖ Dichos aspectos, pueden general en los adultos mayores, reacciones distintas e incluso menos visibles que en el resto de los miembros de la familia, por lo que es importante tenerlas en cuenta, con la finalidad de poder actuar a tiempo y darles una solución.



Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

¿Cómo es el confinamiento para un adulto mayor?

- Al ser parte de la población de mayor riesgo, es importante tener en cuenta que, idealmente pasarán mas tiempo aislados en comparación con el resto de la familia. Por lo que desarrollar estrategias para mantenerse activos es importante para evitar alteraciones en el estado de ánimo.

CONFINAMIENTO PROLONGADO:

El periodo de confinamiento puede afectar tanto su estado emocional como su estado físico. Provocando mayor irritabilidad, tristeza, sentimientos de inutilidad, renuencia a realizar actividad física u otras actividades dentro de su rutina como el bañarse, comer o tomar sus medicamentos.

Es importante identificar cuando estas situaciones se presentan por periodos prolongados, así como buscar actividades dentro de casa o en sitios seguros que fomenten tanto la actividad física como el sentirse útiles y activos.



Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

¿Cómo es el confinamiento para un adulto mayor?

- Mientras que para la mayor parte de la familia el confinamiento implica adaptarse a permanecer en casa, puede ser que para el adulto mayor el reto es adaptarse a compartir su espacio con mas personas.

INVASIÓN DEL ESPACIO: ADAPTARSE A LOS OTROS

Con frecuencia los adultos mayores permanecen solos en casa la mayor parte de los días, viendo alterada su rutina al tener que convivir con mas personas, mayor ruido y menos espacio personal. Ésta situación se refleja en un incremento en la irritabilidad, menor tolerancia, y discusiones constantes; aunque en ocasiones, también puede provocar aislamiento, al sentirse abrumados por la cantidad de estímulos dentro de su nuevo ambiente.

Por lo que es importante reconocer la situación y buscar una solución como familia, cómo puede ser establecer horarios para ciertas actividades y los lugares en los que se realiza, permitiendo que todos los miembros puedan mantener su espacio e independencia.



Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

¿Cómo es el confinamiento para un adulto mayor?

- En muchas familias los adultos mayores realizaban actividades de baja demanda, como hacer compras, llevar a sus nietos a la escuela, realizar pagos etc. Lo que los mantenían activos y percibiéndose útiles dentro del núcleo familiar.



DEJAR DE PERCIBIRSE ÚTIL Y PRODUCTIVO:

Ante los cambios actuales, es posible que muchas de las actividades que antes realizaban se encuentren suspendidas o se han vuelto de alto riesgo para ellos. Llevándolos a tener sentimientos de inutilidad o que la vida carece de sentido. Es por ellos que es importante buscar nuevas actividades dentro de casa que fomenten tanto la movilidad como la percepción de utilidad dentro de la dinámica de familia.

En el caso de las personas que desde antes tenían limitaciones en su movilidad, es todavía mas importante trabajar en integrarlos a los nuevos ajustes; especialmente buscando actividades que impliquen activación cognitiva y física.

Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.

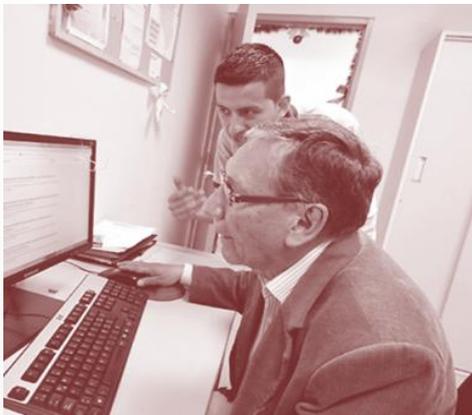


SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

¿Cómo es el confinamiento para un adulto mayor?

- Las adaptaciones a una nueva normalidad implica un reaprendizaje situación que, durante esta etapa de la vida con frecuencia resulta mas difícil de aceptar.



RESISTENCIA AL CAMBIO

Los cambios a los que los adultos mayores requieren adaptarse son variadas, desde tener que utilizar debidamente un cubrebocas durante sus salidas, hasta cuestiones de aprendizaje mas complejas, como tener que utilizar un medio de comunicación distinto para solicitar una cita medica, o hacer las compras por una aplicación.

Tener en cuenta que para un adulto puede ser un periodo de muchas frustración ya que implica reconocer que debe aprender algo nuevo y que en muchas ocasiones los miembros mas jóvenes de la familia tienen mayor habilidad que ellos, hará que éste proceso de aprendizaje sea mas amable, además de fomentar que ese proceso de aceptación a los cambios se produzca con mayor facilidad.

Psicología del deporte. N. Jessica Zarrabal M.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra