

COMUNICADO DE PRENSA

C. 136

Estrés y soledad en los adultos mayores, un problema presente durante esta emergencia sanitaria por COVID-19

Evite el aislamiento emocional, promueva el diálogo y la expresión de emociones con los adultos mayores.

Tunja, 12 de mayo de 2020. (UACP). Ser solidarios y pensar en el bienestar de los adultos mayores son algunas de las recomendaciones que hace la Secretaría de Salud de Boyacá, durante este confinamiento, para que los abuelos no se sientan solos y comprendan la situación que están viviendo.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, los adultos mayores de 70 años son los más vulnerable frente al nuevo coronavirus COVID-19, Boyacá cuenta con casi 198 mil personas mayores de 60 años. Por otro lado, según información suministrada por la Subdirección de Promoción Social en Salud, en el departamento existen 105 Centros Vida que benefician a más de 20.000 adultos mayores y 94 Centros de Protección, que cuentan con población adulta mayor de más de 2.000 personas.

Frente a estas cifras y las circunstancias que ellos están viviendo, la Secretaría de Salud de Boyacá invita a proteger a esta población, que se encuentra en mayor riesgo de infección y que en los diferentes momentos de prevención, contención, mitigación del coronavirus requiere de atención y cuidado.

De acuerdo con la subdirectora de Promoción Social en Salud, Candy Samanta Rodríguez, por la pandemia, se intensificaron diferentes estrategias que promueven medidas para la población del adulto mayor, dándole importancia al cuidado de la salud mental, el aseo personal, el ejercicio diario, el cuidado del sueño y buen descanso, así como planificar actividades diarias y el acompañamiento frecuente de los seres queridos, a través de llamadas telefónicas y videollamadas.

“Es necesario ser más creativos a la hora de compartir con los adultos mayores, buscando otras estrategias para acompañar y estar pendientes de ellos, con el fin de alivianar el estrés, el miedo y evitar el aislamiento emocional de los abuelitos, ayudándolos a expresar sus emociones, con tan solo saberlos escuchar”, indicó Rodríguez.

Agregó, que facilitarles mecanismos de orientación como calendarios y relojes y, brindarles permanentemente información en relación con el lugar donde está ubicado, fecha y hora, mantener las ventanas abiertas, de tal manera que se

COMUNICADO DE PRENSA

pueda ver la luz del sol para que identifiquen si es de día o de noche, son de gran ayuda.

Así mismo, es importante cambiarles frecuentemente de posición, ayudar a que no estén acostados o sentados todo el tiempo, promover la actividad física, momentos de relajación y entretenimiento, fomentar espacios para que ellos puedan divertirse en casa, explorar actividades artísticas, como escuchar música, hacer artesanías, juegos de mesa de su interés y todo lo que les sea posible.

La Subdirectora de Promoción Social pide a familiares y amigos de los adultos mayores, a llamarlos con regularidad y enseñarles a usar las herramientas virtuales como las videollamadas, para que ellos puedan ver a sus seres queridos y sentirse acompañados.

Es importante que las personas sepan que hay diferentes recursos para el afrontamiento psicosocial del adulto mayor, las empresas administradoras de planes de beneficios, EAPB, conocidas como EPS, pueden brindarles atención psicológica y de salud física.

Además, existe la línea de atención 106 que puede ser marcada desde cualquier celular para recibir orientación psicológica, pero nada reemplaza el acompañamiento de la familia, para alivianar el estrés y la soledad de los adultos mayores. **(Fin/Elsy E. Sarmiento R. - Sandra Yamile Peña Soler - Prensa Secretaría de Salud- (UACP).**

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**