

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES ANTE LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO DERIVADA DE LA CRISIS DEL COVID-19.

Si perteneces al grupo de personas mayores y te encuentras viviendo solo-a, estas son algunas recomendaciones que podrías seguir:

1. Recuerda que es muy importante permanecer en casa para evitar ser contagiado-a, el virus es más peligroso en personas por encima de los 65 años.
2. Es muy importante mantener una rutina diaria, lo más parecida posible a la que tuvieses antes del confinamiento:
 - a. Mantén tu hora de levantarte y de las comidas.
 - b. Cámbiate de ropa por la mañana, no te quedes en ropa de cama.
 - c. Mantén tu aseo diario.
 - d. Mantén tu hora de ir a la cama y respeta tu horario de sueño.
 - e. Mantén las tareas de limpieza de casa.
 - f. Intenta cocinar algo todos los días.
3. Ahora se trata de sustituir tu anterior actividad fuera de casa por tareas en casa. Para ello elabora una lista de cosas que te gusta hacer y que puedas hacer en estos días: leer, escribir, dibujar, coser, bricolaje, manualidades, etc...
4. Distribuye las horas del día en llevar a cabo actividades de esa lista. Es importante poder alternar para evitar el cansancio y la saturación con una misma tarea.
5. Elabora varias listas de personas con las que contactar en los próximos días:
 - a. Personas con las que hablar a diario: familiares y amigos más cercanos.
 - b. Personas con las que hace algún tiempo que no hablabas y ahora es el momento.
 - c. Personas que creas que necesitan especialmente tu llamada por que estén también solas o se encuentren especialmente mal.
6. Evita estar muy pendiente de las noticias, te alarmarán innecesariamente. Tan solo necesitas estar informado-a de las actuaciones a llevar a cabo no de las tragedias que ocurran y muchos menos conocerlas en el instante.
7. Cuando hables con otras personas evita hablar de esas noticias alarmantes.
8. No compartas ninguna supuesta noticia que recibas por Whatsapp u otras redes sociales. Muy probablemente sea un bulo, aunque parezca muy fidedigna.
9. Evita también las noticias de contenido político, normalmente están sesgadas por ideologías y no aportan ninguna información útil para hacer frente a esta crisis. Tan sólo sirven para crear rabia, crispación y frustración.
10. Es posible que sientas síntomas de ansiedad y podrías confundirlos con síntomas de enfermedad. Estos son algunos de los síntomas más habituales de ansiedad:

- a. Opresión en el pecho.
 - b. Dificultad para respirar.
 - c. Dolor en el pecho.
 - d. Taquicardia.
 - e. Temblor de piernas y brazos.
 - f. Sudoración.
11. Estos síntomas no significan que estés enfermo-a ni lo vayas a estar. Para que desaparezcan es muy importante que hagas lo siguiente:
- a. Para la actividad que estés haciendo en ese momento.
 - b. Siéntate en un sillón o sofá cómodo.
 - c. Estira los pies en una postura relajada.
 - d. Deja caer los brazos sobre tus muslos o los reposa-brazos.
 - e. Respira despacio y profundamente. Para ello toma aire, llena tus pulmones. Retén el aire unos instantes en tus pulmones y luego comienza a soltarlo lentamente.
 - f. Mantén esta respiración hasta que notes que los síntomas remiten.
12. Si necesitas hablar con un profesional de la Psicología puedes contactar con el equipo clínico del Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. Para ello puedes llamar a los siguientes teléfonos, en horario de 9:00 a 14:00:
- a. Miguel Ángel Rando: 952132418
 - b. Ana María Regueiro: 952131322
 - c. Mariela Checa: 952132420

Miguel Ángel Rando Hurtado

Coordinador del Servicio de Atención Psicológica de la UMA