



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Dirección
de Comunicación
e Imagen Institucional

Boletín de prensa Nro. 61
Loja, 3 de abril de 2020

Salud física y mental de adultos mayores en época de emergencia

La UNL, a través de la carrera de psicología clínica, aporta en la prevención de enfermedades y precautela la salud de la sociedad en medio de la pandemia.

La ayuda psicológica es fundamental en la emergencia sanitaria que estamos atravesando, la Universidad Nacional de Loja (UNL) junto a sus profesionales de la salud ofrece recomendaciones para mejorar la situación emocional y psicológica de los adultos mayores durante este tiempo de aislamiento social.

Mantener la comunicación y conservar la cercanía afectiva por parte de familiares y amigos ayuda a guardar la calma, para ello es recomendable usar las nuevas tecnologías como videollamada, a nuestros adultos mayores, para evitar que se sientan solos. Es una de las sugerencias que Cindy Cuenca Sánchez, docente de Psicología Clínica de UNL y especialista en Gerontología, Dependencia y Protección de los Mayores, propone para el resguardo de la salud mental y física de este sector que son más vulnerable de contraer el coronavirus.

"Es muy importante recordar que enfermedades como la hipertensión y diabetes son agravantes con el virus. Por ello es necesario precautelar la salud de su familiar monitoreando las necesidades y cuidando de su medicación. Eviten llevar a su adulto mayor al centro de salud u hospitales, háganlo si los síntomas son emergentes", recomienda Cuenca Sánchez.

La especialista indica que la higiene forma parte de la prevención; por ello, dice que hay que mantener muy limpia la casa, recomendando designarle actividades a nuestro familiar adulto para con esto se entretenga y mejorar la situación de estrés de él. Además, no olvidar que debemos cuidar de la salud de los cuidadores.

"Por ahora la recomendación es mantener la distancia, pero a la vez asumir una actitud empática, cálida con su adulto mayor, platique con él constantemente manteniéndolo informado sobre la situación actual, sea claro, conciso, respetuoso y paciente, conserve una actitud positiva", destaca.

Sugiere destinar un espacio adecuado y seguro para que realice pequeñas caminatas dentro del hogar, establecer rutinas diarias de estimulación cognitiva como juegos de mesa, ejercicios de memoria, adivinanzas, contar cuentos, leyendas, recetas de cocina, manualidades, canto y lectura. "Son actividades que nos liberan de tensiones y nos proporcionan bienestar en momentos de estrés y estimula nuestras capacidades cognitivas", concluye la psicóloga clínica de la UNL.

Más información

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL
comunicación@unl.edu.ec
www.unl.edu.ec