



Universidad
Central

Facultad de Ciencias
de la Salud

Sugerencias de Terapia Ocupacional para personas mayores:

Cuidándonos en Casa en tiempos de Coronavirus



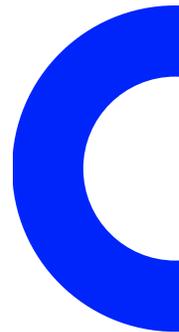
Carrera de Terapia Ocupacional
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Central de Chile

Índice

Introducción	Página 03
Participación en actividades	Página 04
Rutina	Página 05
Higiene Mental	Página 06
Actividad Cognitiva (Memoria)	Página 07
Actividad Física	Página 08
Sugerencia para familiares	Página 11
Conclusiones	Página 12
Referencias para Material sugerencias para personas Mayores	Página 13

Material preparado por **Verónica Guerra Ibacache**
Diagramación Dirección de Comunicaciones Corporativas

Introducción



Actualmente, estamos viviendo una situación inusual en nuestro país y en el mundo.

Debemos cuidarnos de la presencia del “coronavirus”, un virus bastante contagioso que nos puede afectar a todos y todas, pero que puede ser más peligroso en personas mayores.

Por ello, se nos recomienda quedarnos en casa para evitar contagios, especialmente a los y las mayores de la familia.

Pero en este encierro, no debemos descuidar otras áreas de nuestro bienestar, como la salud emocional, física y cognitiva (memoria, por ejemplo).

Para lograrlo y no deteriorarnos en el intento, el equipo de Terapia Ocupacional en Adulto Mayor, ha confeccionado esta simple guía con sugerencias. Con ella se espera acompañar y fomentar un autocuidado integral en las personas mayores durante la cuarentena.





Participación en actividades

Estos días de encierro, pueden significar que disminuyamos nuestra participación en actividades y, por lo tanto, trabajemos menos con nuestro cuerpo y mente.

Cuando esto pasa, nuestras habilidades están en peligro de deteriorarse, por eso no caiga en la tentación de quedarse pegado/a al televisor o a la cama todo el día; mantenga su participación en actividades dentro del hogar e incluya algunas que puedan reemplazar las que hacía fuera de casa. Por ejemplo, si usted iba a gimnasia del adulto mayor, intente realizar algunos ejercicios en su hogar. Si usted se juntaba con amigas a tomar el té una vez por semana, mantenga contacto telefónico con ellas, el día y a la hora que se juntaban habitualmente.

Estamos viviendo una situación que no habíamos experimentado antes y que probablemente, nos desmotive o nos ponga nerviosos/as. A pesar de esto, evite quedarse acostado/a por muchas horas en el día, ya que esto deteriora sus articulaciones y músculos, lo que hará que moverse el día de mañana, sea más dificultoso.



Rutina

Es muy importante que, a pesar del encierro, podamos darle un orden a nuestros días. Eso disminuye la tensión y nos mantiene activos/as.

Si antes de la emergencia usted tenía un claro orden de las actividades diarias, intente mantener ese orden, ya que esto nos anticipa, disminuye nuestros temores y la incertidumbre de lo que nos depara la jornada.

Pueden existir días donde nuestro ánimo decaiga, y no tengamos ganas de hacer lo de siempre. Permítase esa licencia, estamos frente a una situación fuera de lo común, pero intente que esto no se repita muchas veces a la semana.

Haga un listado de actividades pendientes, quizás ésta es la oportunidad de concretarlas. Muchas veces sentimos que nos falta tiempo para hacer todo lo que queremos. Tome un lápiz, papel y escriba las actividades que ha tenido postergadas: ordenar el closet, leer un libro, cambiar una planta de macetero, arreglar el cuarto de herramientas, etc. Les puede dar un número según la importancia que tienen para usted y distribuirlas en los distintos días de la semana.

También en estos tiempos de cuarentena, podemos aprovechar de realizar algunas actividades que alguna vez quisimos hacer, pero no pudimos, por ejemplo, pintar, hacer alguna manualidad, carpintería, cocinar, leer o aprender a jugar ajedrez. También podemos rescatar del baúl de los recuerdos, algún pasatiempo que hayamos dejado de lado, como leer historietas, jugar dominó, ludo, tejer, entre otros. Puede ser además una buena oportunidad para enseñarles a los más jóvenes sobre nuestras actividades favoritas.

Por otro lado, le sugerimos que, para enfrentar esta situación de emergencia usted se encuentre bien alimentado, hidratado y con las horas de sueño que necesita. Mantenga sus comidas en los horarios y en las cantidades que solía hacerlo; beba líquidos y duerma las horas que habitualmente duerme, ni más ni menos. Eso le permitirá estar en buenas condiciones y enfrentar de mejor forma los días de cuarentena.



Higiene mental

Ya se habrá dado cuenta que, en la televisión y en la radio, hablan gran parte del día del virus. Por nuestra salud mental, es recomendable no escuchar noticias todo el día, ya que nos mantienen en constante tensión y alerta de que algo negativo puede suceder.

Por ello, vea o escuche noticias una o dos veces al día, en horarios que le acomoden, no de forma constante.

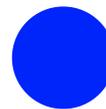
Es importante mencionar que la tensión o estrés, disminuyen nuestras defensas, por lo tanto, debemos evitar situaciones que nos pongan nerviosos/as.

Sabemos que, por la situación del coronavirus, no podemos realizar reuniones con varias personas, por lo tanto, las misas, cultos y otras celebraciones religiosas se encuentran suspendidas. Si usted es seguidor/a de alguna religión o creencia, intente mantener sus ritos desde casa. Puede seguir algunas ceremonias a través de la televisión o la radio, o puede buscar algunas lecturas que llenen su espíritu. Esto también fortalece sus defensas y le otorga mayor paz para enfrentar la situación.

Por otro lado, que deba evitar el contacto físico, no quiere decir que deba sentirse solo/a. En estos momentos de incertidumbre, es cuando más necesitamos sentirnos apoyados/as. Por eso utilice el teléfono para mantener contacto con sus seres queridos y amistades; si ud es más cercano a la tecnología aproveche las oportunidades que ésta le ofrece para estar en comunicación.

Sentirse acompañado/a y querido/a también es una forma de proteger sus defensas (sistema inmune).





Actividad cognitiva (memoria)

Cuidar nuestro cuerpo y bienestar es el gran propósito del distanciamiento social que estamos viviendo.

Sin embargo, esta medida de prevención no puede significar que nuestra mente y habilidades cognitivas (atención, memoria, resolución de problemas, cálculo, etc) se vean deteriorados por la falta de actividad o estimulación.

Es por ello que le sugerimos incorporar a su rutina, algunas actividades que desafíen sus capacidades cognitivas. Si usted ya realizaba algunos juegos como puzles, sopas de letras, sudoku, ajedrez, solitario etc, mantenga esas actividades dentro del hogar. Si ese tipo de actividades no son de su interés, podemos trabajar nuestra memoria de otras maneras, como recordar una receta y anotarla; ver una película y luego contársela a un familiar; anotar palabras que comiencen con una determinada letra o que correspondan a una categoría (ejemplo, nombres de mujer, marcas de auto, objetos que encontramos en el baño, etc); leer noticias y luego hacer un resumen verbal o escrito; cantar una canción que le guste; sacar cálculos simples; tejer y aprender nuevos puntos, o incluso, jugar bachillerato, que le da la posibilidad además de compartir con otros/as.

Estos son sólo algunos ejemplos de actividades que pueden ayudarle a reforzar y estimular sus habilidades cognitivas. Es importante que la actividad que escoja sea satisfactoria para usted, de su interés y desafíe sus capacidades.



Actividad física

Está comprobado que la actividad física además de mantener nuestro cuerpo, también fortalece nuestras habilidades cognitivas. La inmovilidad provoca pérdida de musculatura, de masa ósea (huesos) y rigidez en las articulaciones. Por eso, aunque estemos en casa, podemos incorporar pequeños ejercicios que nos permitan mantenernos saludables.

Si usted asistía a gimnasia antes de la cuarentena, puede repetir algunos ejercicios de los que ya conoce; si no practicaba ejercicios, es un buen momento para comenzar. Siempre considere su nivel de cansancio, no se sobre exija, especialmente si no acostumbra hacer ejercicio. Parta con 2 a 5 repeticiones de cada ejercicio según su tolerancia. Luego vaya aumentando cada semana.

Si siente dolor, debe disminuir la intensidad o de frentón, suspender ese ejercicio. En cada uno de ellos, debe sentirse seguro/a. Si se siente inestable o cree que puede caer, evite esa posición o busque apoyo externo, en algún mueble o pared.

Le dejamos algunas sugerencias de ejercicios:

- **Sentarse y pararse:** utilice una silla que le quede cómoda, es decir, que pueda levantarse desde ella sin presentar dolor. Siéntese y póngase de pie. Respire lento y profundo, no se acelere.





- **Estiro y flecto rodilla:** sentado/a en la misma silla, con su espalda recta y los pies apoyados en el suelo, estire una rodilla y flecte, volviendo a apoyar el pie en el suelo. Respire lento y profundo, no se acelere.



- **Levanto y bajo rodilla:** nuevamente sentado/a en la misma silla, con su espalda recta y los pies apoyados en el suelo, lleve una rodilla hacia arriba (hacia el techo), baje y continúe con la otra rodilla. Respire lento y profundo, no se acelere.





- **Activación de brazos:** también sentado/a en la silla, tome con cada mano un kilo de arroz o de azúcar. Si es mucho peso para usted, puede llenar dos botellas de bebida pequeñas con agua. Lleve el paquete de alimento hacia su hombro, doblando el codo y luego baje. Respire lento y profundo, no se acelere.

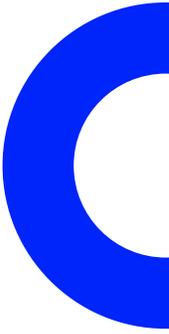


- **Equilibrio:** póngase de pie. Utilizando la misma silla, nos disponemos detrás de ella para usarla de apoyo. Sus manos van al respaldo de la silla, levante una rodilla, dejando un pie suspendido en el aire, ojalá por 5 segundos. Si no logra esa cantidad de tiempo, no importa, comience con menos segundos. Luego, siempre afirmándose, cambie de pierna. Respire lento y profundo, no se acelere.



Esta rutina de ejercicios la puede realizar en el horario que a usted más le acomode. Idealmente, puede realizar la rutina dos veces al día. Puede acompañar sus ejercicios de su música favorita para hacerlo más entretenido.

Sugerencia para familiares



Todos los seres humanos requerimos apoyo de nuestros cercanos, más aún, en situaciones difíciles.

Para las personas mayores, este es un momento de tensión ya que se les ha identificado como las más vulnerables al virus. A raíz de esto se sugiere a las familias cuidar a sus mayores, pero también transmitir seguridad, es decir, entregar mensajes positivos y de esperanza sobre esta situación que esperamos, será momentánea.

Por otro lado, es importante respetar la autonomía de la persona mayor, sabemos que requieren de cuidados, pero también sabemos que hay cosas que pueden hacer y decidir por sí mismos. No los hagamos sentir más frágiles y vulnerables, respetemos y escuchemos sus opiniones. Ellos tienen mucha experiencia que puede servir para enfrentar esta crisis.





Conclusiones

El autocuidado es fundamental en estos tiempos de emergencia sanitaria. Pero éste no puede restringirse sólo a permanecer en casa.

Conservar actividades significativas, rutinas, incorporar actividad física y cognitiva, distanciarnos físicamente pero no emocionalmente, nutrir nuestro cuerpo y espíritu son algunos elementos fundamentales para mantener la salud y evitar que la cuarentena nos provoque un deterioro funcional.

Esperamos que con el apoyo y la voluntad de todas y todos, podamos sobrellevar esta emergencia sanitaria, volviendo en un futuro a encontrarnos cara a cara, sin miedo y acogiéndonos en un fuerte abrazo.

Referencias para Material Sugerencias para personas Mayores

- American Occupational Therapy Association (2020). Information pertaining to Occupational Therapy in the Era of Coronavirus (COVID 19).
- Recuperado de <https://www.aota.org/Practice/Health-Wellness/COVID19.aspx>
Huenchuan, S. (2020). COVID-19: Recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2020.
- Ministerio de Salud (2020).
- Guía Práctica de Bienestar Emocional, Cuarentena en Tiempos de Covid 19.
- Organización Mundial de la Salud (2015).
- Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud.



Universidad
Central

Facultad de Ciencias
de la Salud

Sugerencias de Terapia Ocupacional para personas mayores: Cuidándonos en Casa en tiempos de Coronavirus

Carrera de Terapia Ocupacional
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Central de Chile