

GUÍA

# PAUTAS RECOMENDADAS CON MAYORES CONFINADOS POR COVID-19

*¿Qué hacemos hoy?*

TERAPIA OCUPACIONAL, ABRIL 2020



## PAUTAS RECOMENDADAS A SEGUIR CON MAYORES CONFINADOS POR COVID-19

Debido a la situación excepcional que vivimos, lo más importante es evitar a toda costa el contagio de nuestros mayores, por ello, son los que más estrictamente aislados y confinados deben estar a fin de evitar el peligro. Es por esto que su estado de ánimo y su salud en general se ve mermada ya que actividades que habitualmente llevaban a cabo, no pueden realizarlas de la misma manera. Por este motivo hemos realizado esta pequeña guía de pautas a seguir con nuestros mayores para mantenerlos activos, orientados y con “buena salud” durante el estado de alarma en caso de que no haya ningún tipo de riesgo de contagio o problema grave añadido.

*Cabe decir que estas pautas son beneficiosas siempre, tanto en esta situación de excepción como en circunstancias normales.*

Si ocurre que nuestros mayores están viviendo en *centros residenciales*, es recomendable que realicen estas actividades de forma grupal (cuando las circunstancias lo permitan) para fomentar la interacción social en la que pueden expresarse, hablar, opinar, reírse, participar... y, en definitiva, mantener un buen estado mental y de ánimo. En el caso de que el mayor esté solo o con su familia, hacerlo también juntos (en persona o por teléfono).

Es muy importante, como todas/os sabemos, mantener un equilibrio cuerpo-mente (estado físico y estado cognitivo). Para ello es recomendable, en la medida de lo posible, seguir estas indicaciones:

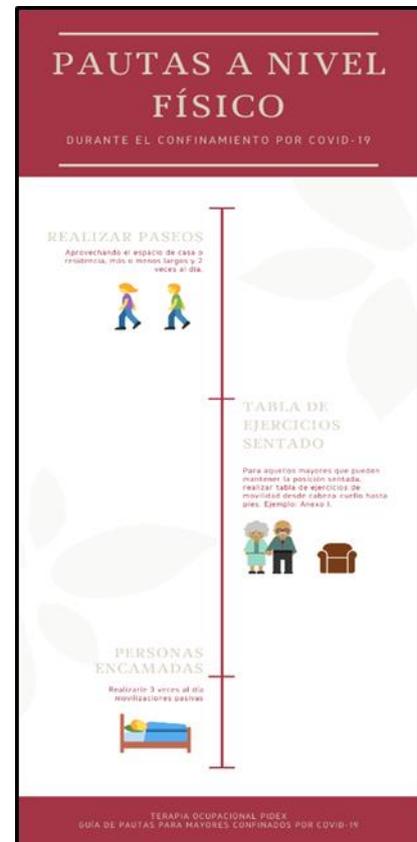


**A nivel físico:** Es importante ejercitar el cuerpo adaptándose a las características del mayor.

- En el caso de que pueda deambular, realizar paseos más o menos largos según permita el espacio en el que se encuentra y, si es posible, un par de veces al día.
- Para esos que mantienen un estado físico saludable y los que pueden mantenerse en posición sentada, aunque con movilidad reducida, recomiendo una serie de ejercicios desde la cabeza-cuello hasta los pies para activar la circulación, mantener la musculatura, activar y mantener las capacidades físicas e incluso, mejorar el estado de ánimo, motivarse, mejorar el estado cognitivo a través del movimiento, etc.

*(ANEXO I: enlaces de interés).*

- En el caso de que la persona esté encamada, como ya sabemos, es también importante que se le realice, en la medida de lo posible, movilizaciones pasivas.

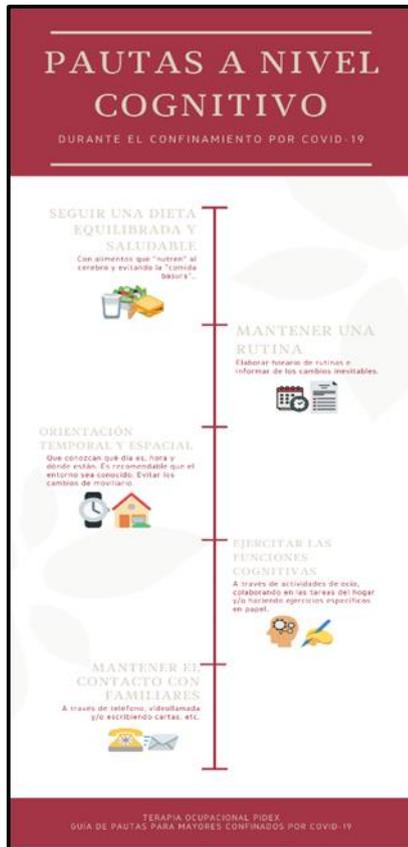


**A nivel cognitivo:** Durante estos días de confinamiento donde las posibilidades de seguir una vida normalizada son más complicadas, es importante mantener al mayor activo cognitivamente para lograr, durante y después de que pase la situación, una buena salud general. Para ello, se pueden seguir estas recomendaciones:

- Seguir una dieta equilibrada y saludable: Existen ciertos alimentos que nutren, de forma literal, al cerebro. Estos forman parte del grupo de alimentos ricos en omega 3 y omega 6, como el salmón, las sardinas, el atún, el aceite de oliva y las nueces. Por otra parte, debemos evitar la



“comida basura”, es decir, alimentos excesivamente fritos o bollería industrial, dado que en estudios científicos han encontrado una relación entre el consumo de comida basura y la pérdida de memoria. Además, contribuimos a controlar factores de riesgo cardiovascular como diabetes, hipercolesteremia, etc.



- Mantener una rutina: otra característica asociada al bienestar cognitivo es mantener una rutina diaria, sabiendo de antemano qué va a hacer. Los cambios inevitables, mejor comentarlos con la persona de forma clara y tranquila para que los interiorice.

- Orientación temporal y espacial: es importante saber dónde está, qué día es e incluso, mantener al mayor orientado en la actualidad comentando la situación y otras noticias importantes de la localidad, la comunidad, el país e incluso, de la propia residencia en el caso de que ahí se encuentre. También en este sentido es

primordial que el entorno sea familiar, cercano y conocido, que la persona tenga cerca objetos por los que siente mucho aprecio como álbumes de fotos, joyas, recuerdos, etc.

- Ejercitar las funciones cognitivas: A través de actividades de ocio que vayan en consonancia con los gustos personales como pasatiempos, juegos de mesa, puzles, adivinanzas, refranes, recordar canciones, escuchar música, cantarla y comentar sobre las canciones, artistas y demás, coser, tejer, hacer manualidades, cuidado de plantas, de animales, etc.
  - Colaborando en las tareas diarias del hogar, adaptándose a las capacidades de cada persona. Incluso aunque no pueda caminar, puede realizar sentad@ tareas como doblar ropa, pelar patatas,



cortar verduras, coser calcetines, poner la mesa (si le acercamos los utensilios), limpiar el polvo,

- En el caso de que sea posible, realizando una hora de ejercicios de Estimulación Cognitiva de atención, memoria, razonamiento, lenguaje, cálculo, escritura, etc. Pueden encontrarse muchas de estas tareas en internet<sup>1</sup> (ANEXO II).
- Mantener el contacto con familiares y personas cercanas: Debido a esta situación excepcional, muchos mayores están lejos de sus familiares o solos en sus casas, por esto es importante que sigan en contacto con ellos a través de teléfono, vídeo-llamada (más efectivo ya que el contacto también es visual), escribiendo cartas dictadas en el caso de que no sepan o puedan escribir, etc.

**A nivel emocional:** En las últimas semanas nos estamos enfrentando a un cambio en nuestros hábitos de vida, hemos tenido que adaptarnos a una

situación de alarma sin precedentes y la incertidumbre de no saber cómo va a evolucionar hace que, en algunas ocasiones, sintamos miedo por lo que pueda pasar, incomodidad, estrés o ansiedad por la situación actual y sus posibles consecuencias. Estos sentimientos son reacciones normales ante situaciones anormales ajenas a nosotros en las que perdemos la sensación de control de nuestras vidas.

La amígdala interviene en el condicionamiento del miedo y en el control de respuesta de defensa con la función adaptativa de autoprotección y, en esta situación de alarma



<sup>1</sup> [www.toquehacemoshoj.org](http://www.toquehacemoshoj.org) encontrará información y material actualizado



actual, se ha convertido en el centro de control, generando respuestas rápidas y eficaces, pero no siempre adaptativas, tendemos a actuar sin pensar, sin pasar por el centro de control del neocórtex racional, sino por el emocional.

Las personas mayores pertenecen a un grupo de población de riesgo y, por ello, sus emociones son más vulnerables. El objetivo de las siguientes recomendaciones es intentar redirigir el miedo para que sea adaptativo a la situación actual.

Las siguientes pautas nos puede ayudar a gestionar de forma positiva nuestras emociones:

- Mantener hábitos: Intentar seguir los horarios de sueño y las rutinas diarias. A la vez que nos adaptamos a los hábitos que son consecuencias del confinamiento, como la realización de nuestras actividades de ocio y ejercicio físico en el domicilio o el contacto directo con nuestros seres queridos.
- Realizar ejercicio físico: Pequeños paseos y movilizaciones de nuestros miembros y articulaciones. Si es posible, en el patio al aire libre aprovechando la vitamina D que nos aporta el sol
- Mantener una alimentación saludable y equilibrada: Evitar la ingesta compulsiva como método para calmar la ansiedad.
- Evitar la sobre-información: Limitar la información a aquella que es realista y oficial, una vez al día durante media hora evitando que sea antes de ir a dormir. El resto del tiempo debe dedicárselo a sí mismo, con actividades de autocuidado y ocio.
- Adoptar las medidas de prevención, higiene y aislamiento para preservar nuestro estado de salud. Evitar salir a la calle, el grupo de voluntariado de su comunidad estará dispuesto a ayudarle, así como las tiendas de alimentación y otros comercios.
- No infravalorar el riesgo, pero tampoco magnificarlo Procure ser prudente con las medidas adoptadas, pero no se obsesione demasiado, esto puede generarle estrés.



- Realizar actividades gratificantes, a través de las que se pueda disfrutar y desconectar de la situación actual. Retome aquellas con las que ha disfrutado en otras ocasiones: lectura, costura, juegos de mesa, cocinar, cuidado de las plantas o del hogar, pasatiempos, escuchar música, cantar, bailar, dibujar... Aproveche también para ordenar fotos y rememorar el momento en el que fueron tomadas. Es bueno, cambiar de actividades cada poco tiempo, para no hacerlas monótonas y ayudar a que el tiempo pase más rápido y ameno.
- Practicar relajación. Actualmente son frecuentes diferentes técnicas o ejercicios (tai-chi, yoga, mindfulness, relajación de Jacobson, etc.) *(ANEXO III: Instrucciones breves de la relajación progresiva de Jacobson)*
- Mantener el contacto con familiares que puedan transmitir calma a través de temas de conversación que evoquen recuerdos o sensaciones agradables. Si tiene acceso y manejo de las tecnologías, utilícelas para estar más cerca de sus seres queridos y establecer un contacto emocional gratificante.

Importante *pensar que esta situación es TEMPORAL* y no permanente, nos ayudará a cambiar la actitud para afrontar la situación actual con una creencia potenciadora de VICTORIA. Visionar en positivo y, con el tiempo, podremos echar la vista atrás y reflexionar sobre lo que hemos aprendido durante estas semanas de confinamiento.

Todo esto, como decimos, es recomendable tenerlo en cuenta, pero siempre en el caso de que las circunstancias y las posibilidades tanto de la persona como del entorno sean favorables.

También recordar que cada una de estas pautas puede adaptarse, ya que lo mínimo que se pueda realizar ya es beneficioso y va a favorecer el mantenimiento y bienestar de nuestros mayores que, en definitiva, es lo que nos ocupa e importa.



## REFERENCIAS

- Martínez Rodríguez T, García Fernández E, Rodríguez Álvarez E, Rascón García M, Rodríguez Rodríguez P. *Estimulación cognitiva: Guía y práctica para la intervención*. Gobierno del Principado de Asturias. 2002.
- Castellanos F, Cid M, Duque P. et al. *Plan Integral de Atención Sociosanitaria al Deterioro Cognitivo en Extremadura. 1ª parte: demencias degenerativas*. Mérida. Junta de Extremadura; 2007.
- Moruno P, Romero D. *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Masson, 2005.
- Choque S, Choque J. *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Acosta Mesas A, García Rodríguez B, Fernández-Abascal E. et al. *Psicología de la emoción*. Madrid: Ed. Universitaria Ramón Areces, 2010.



## ANEXO I

Ejercicios para personas mayores (en silla)	<a href="https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-iv-ejercicios-con-silla/">https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-iv-ejercicios-con-silla/</a>
Ejercicios de equilibrio	<a href="https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-iii-ejercicios-de-equilibrio/">https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-iii-ejercicios-de-equilibrio/</a>
Ejercicios de tronco	<a href="https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-v-ejercicios-para-tronco/">https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-v-ejercicios-para-tronco/</a>
Ejercicios de estiramiento	<a href="https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-ii-ejercicios-de-estiramiento/">https://fisiomayores.com/ejercicios-para-personas-mayores-ii-ejercicios-de-estiramiento/</a>
Ejercicios de fisioterapia para mayores	<a href="https://fisiomayores.com/ejercicios-de-fisioterapia-para-personas-mayores/">https://fisiomayores.com/ejercicios-de-fisioterapia-para-personas-mayores/</a>

\*Todo el contenido pertenece a fisiomayores.com



## ANEXO II

PÁGINA WEB	DETALLES
<a href="http://www.toquehacemoshoj.org">www.toquehacemoshoj.org</a>	Contenido actualizado con material de estimulación cognitiva e información de interés
<a href="http://www.alzheimeruniversal.eu">www.alzheimeruniversal.eu</a>	Repositorio con ejercicios. Ejercicios variados de Entrenamiento cognitivo tanto para hacer desde el ordenador como para imprimir.
<a href="http://www.esteveagora.com">www.esteveagora.com</a>	Cuadernos de ejercicios indicados para personas con deterioro cognitivo leve (DCL). Hay tareas de atención, memoria, lenguaje, percepción, razonamiento, cálculo, etc.
APLICACIONES PARA TABLET O SMARTPHONE	DETALLES
Stimulus LITE – Brain Challenge	Sesiones de entrenamiento diseñadas para poner a prueba memoria, atención, funciones ejecutivas, etc. a través de más de 30 ejercicios.
Memory Trainer	Aplicación recomendada para trabajar distintas funciones cognitivas (atención, memoria, etc.). Está especialmente indicado para mayores de 65 años.
Memory	Clásico juego de memoria que permite muchas partidas diferentes. Tienes que recordar dónde está cada imagen y pinchar. Es sencillo y divertido.
Palabro	Consiste en construir palabras a partir de las letras del tablero. Es fácil de aprender y el nivel de dificultad va de fácil a más difícil.



## ANEXO III

### RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

La relajación progresiva es una técnica creada por Jacobson, consiste en la realización de ejercicios de tensión-distensión muscular que, coordinados con la respiración, aportan un estado de relajación a nivel físico y psíquico para obtener un estado de autocontrol de la ansiedad y bienestar en general.

1. Antes de comenzar debe buscar un lugar tranquilo, con luz tenue, temperatura y olor agradable, ropa cómoda y música relajante.
2. A continuación, debe situarse en una posición cómoda, sin tensión, relajar los brazos a lo largo del cuerpo sin realizar ningún esfuerzo.
3. Preste atención a su respiración, deje que sus pensamientos e inquietudes se alejen.
4. Revise que sus músculos siguen relajados, sin tensión.
5. Debe cerrar los ojos si se encuentra cómodo y concentrarse en la imagen de la parte de su cuerpo que está relajando.

*Esta técnica le ayuda a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos:*

- ✓ *En primer lugar, dirigirá progresivamente la atención a cada grupo muscular aplicando tensión de forma intencionada, ejerciendo y sintiendo la fuerza durante 5 segundos.*
- ✓ *A continuación, libere esa tensión prestando especial atención a la relajación que se consigue.*

*Debe repetirlo 2 veces. De esta manera se irá recorriendo todos los músculos del cuerpo tal y como se indica.*

- *Para probar este tipo de relajación tiene algunos ejemplos disponibles en la red <https://youtu.be/UnYFsVPQu4A>*



Este material ha sido realizado en la colaboración de las siguientes personas:

Ana María Fernández Oviedo / Terapeuta Ocupacional

Verónica Mariscal Donaire / Terapeuta Ocupacional

M<sup>a</sup> Inmaculada García González / Terapeuta Ocupacional

Cristina Mendoza Holgado / Terapeuta Ocupacional

