

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

OFICINA DE PROMOCIÓN SOCIAL

Bogotá, marzo de 2020



	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
1. OBJETIVO.....	4
2. CONTEXTO RELACIONADO CON LAS PERSONAS ADULTOS MAYORES.....	4
3. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	5
4. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES CON ADULTOS MAYORES.....	8
5. ORIENTACIONES PARA LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y OTROS SECTORES DEL GOBIERNO EN EL NIVEL NACIONAL Y TERRITORIAL	10
BIBLIOGRAFÍA	11


	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud y Protección Social en uso de las competencias previstas en el Decreto 4107 de 2011 y con motivo de la pandemia mundial de Coronavirus –COVID-19, considera necesario impartir instrucciones para la prevención, contención y mitigación de dicho virus en personas adultas mayores, teniendo en cuenta que, según los reportes internacionales, es la población más vulnerable frente al COVID-19.

En el marco de la emergencia sanitaria, el Ministerio de Salud y Protección Social expidió la **Circular 05 de 2020**, en conjunto con el Instituto Nacional de Salud, la **Circular 011 de 2020** proferida junto con el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, la **Circular 015 de 2020** sobre grupos étnicos, con el Ministerio del Interior y la **Circular 018 de 2020** expedida conjuntamente con el Ministerio del Trabajo y el Departamento Administrativo de la Función Pública. A su vez, a través de la **Resolución 380 de 2020** “*Por la cual se adoptan medidas preventivas sanitarias en el país, por causa del coronavirus COVID-2019 y se dictan otras disposiciones*”, la **Resolución 385 de 2020** “*Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa de coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus*”, la **Resolución 464 de 2020** “*Por la cual se adopta la medida sanitaria obligatoria de aislamiento preventivo, para proteger a los adultos mayores de 70 años*”, y la **Resolución 470 de 2020** “*Por la cual se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centros de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día*”, se adoptaron disposiciones frente a la actual situación de riesgo en salud generada por el COVID-19 así como los *lineamientos para la prestación de servicios de salud durante las etapas de contención y mitigación de la pandemia por sars-cov-2 (COVID-19)*

En consecuencia y con el ánimo de armonizar las diferentes disposiciones y orientaciones expedidas sobre la materia, el Ministerio de Salud y Protección Social emitió las “Orientaciones para la Prevención, Contención y Mitigación del Coronavirus (Covid-19) en Personas Adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga instancia para adultos mayores”, los cuales tienen el propósito de brindar orientaciones para las acciones y cuidados que se requieren implementar en el aislamiento preventivo definido para el adulto mayor. (Disponibles en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/asif13-adulto-mayor.covid-19.pdf>).

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

1. OBJETIVO

Brindar orientaciones para el cuidado de la salud mental de las Personas Adultas Mayores, sus hogares y las Instituciones de Gobierno.


2. CONTEXTO RELACIONADO CON LAS PERSONAS ADULTOS MAYORES

Las personas adultas mayores y aquellos con demencia senil, sobre todo en esta etapa de aislamiento social obligatorio, se ponen más ansiosos, estresados y agitados. Por eso la labor de sus familiares y, de ser el caso, del personal auxiliar y profesional que pueda brindar atención domiciliaria es de suma importancia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las mejores prácticas es compartir con ellos información sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, y solo brindar esta información cuando sea necesario. Además, los familiares y personas del entorno tienen que ser muy pacientes con ellos al momento de comunicar estos hechos. Dado que las personas mayores tienen un acceso limitado a aplicaciones móviles como WhatsApp, la información debe ser de fácil acceso y citando a diferentes fuentes oficiales de confianza para prevenir sensaciones de angustia, temor generalizado y descontrol; por ejemplo, aprovechar los espacios institucionales como los definidos por el Presidente de la República en la televisión pública en el horario de las 6:00 p.m.; espacio donde las autoridades pueden compartir mensajes específicos para la población adulta mayor.


Estar bajo medida de aislamiento preventivo, no implica desconectarse de todo, ni de las personas, ni de ciertas actividades que pueden ajustarse a una rutina en el hogar. Así, frente a la salud mental, el poder pasear en entornos abiertos, tomar aire fresco en senderos naturales o realizar actividad física al aire libre, efectivamente es una medida que aporta a reducir los niveles de estrés y ansiedad. No obstante, bajo una medida como el aislamiento preventivo obligatorio, puede generar otros efectos, relacionados con la interacción social con otras personas, sitios de concentración e incluso escenarios violentos provocados por otros residentes, vecinos o transeúntes.

Revisadas fuentes bibliográficas de autoridades sanitarias, así como de entidades líderes de políticas públicas de otros países frente a la población adulta mayor, ninguna recomienda suspender así sea por un corto espacio de tiempo, la medida de aislamiento preventivo, salvo las excepciones previamente señaladas.

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

3. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- 3.1. Mantener una conexión con círculo social de pertenencia, ya sea por teléfono, videollamadas correo electrónico y redes sociales.
- 3.2. Propiciar y/o mantener las actividades personales, tales como ejercicio físico, estudios, terapia, tomar sol (desde ventanas, balcones), entre otros.
- 3.3. Compartir actividades intergeneracionales con los demás miembros de la familia a través de los juegos, las historias, el compartir programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito. Lo anterior conservando una distancia prudente en la interacción; así como crear nuevas rutinas relacionadas con el ejercicio físico.
- 3.4. Tener a la mano los números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones donde es atendida, así como las líneas de atención que puedan activar las entidades territoriales de salud, buscando priorizar atención domiciliaria, según el caso.
- 3.5. Mantener las rutinas de autocuidado como aseo personal, ejercicio físico, sueño y alimentación.
- 3.6. Desarrollar actividad física, la cual puede consistir en dar paseos en el sitio de residencia o en participar de clases de gimnasia para la tercera edad. Tener un estilo de vida activo sirve para dormir mejor, descargar el estrés, reducir los estados depresivos y mejorar el estado de salud general (peso, colesterol, tensión arterial, circulación), con lo que se consigue una mayor sensación de bienestar emocional
- 3.7. Tener a la mano mecanismos que le permitan una orientación espacial y temporal como calendarios y relojes, buscando le suministren información en relación con el lugar donde está ubicado, fecha y hora.
- 3.8. Mantener, en lo posible, periódicamente ventanas abiertas para la ventilación del lugar en donde se encuentra, lo anterior le permitirá la percepción temporal de día o de noche.
- 3.9. Participar en espacios de ocio productivo y espiritual de acuerdo con sus creencias.

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

3.10. Participar en actividades de ejercicios de agudeza mental, como leer, hacer sudokus o crucigramas, jugar al dominó, ajedrez, sopas de letras, colorear mándalas, los cuales son actividades que estimulan el cerebro y favorecen la creación de conexiones neuronales. Además, sirven para evadir la mente de las preocupaciones cotidianas

3.11. Promover el diálogo y su participación en las actividades del hogar, así como la expresión de emociones. Puede ser normal sentirse ansioso, angustiado, estresados, triste, confundido e irritable frente a la situación de emergencia del Coronavirus (COVID-19), sin embargo, no se justifican acciones de intolerancia o de violencia entre los miembros de la familia.

3.12. Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados. En los casos que se requiera, por situación de dependencia funcional, busque apoyo o cambie frecuentemente de posición, no se debe estar acostado o sentado todo el tiempo.


3.13. Solicitar ayuda si considera que esta situación está sobrepasando los recursos de afrontamiento psicosocial o los de la persona cuidadora. Consulte las líneas de apoyo telefónico de su territorio disponibles, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

3.14. Orientaciones complementarias dirigidas a la persona adulta mayor¹.


3.14.1. Seguir siendo productivos, es decir, mantener las actividades que han venido desarrollando antes de la emergencia sanitaria, en la medida de lo posible.

3.14.2. Redescubrir los libros pendientes por leer, estudiar y ojalá empezar a escribir nuestra propia biografía. Dicha actividad se puede gestionar de manera colaborativa con los demás miembros de la familia (nietos, nietas, hijos e hijas).

¹ Algunas de las recomendaciones fueron referidas por un miembro de la Sociedad Colombiana de Gerontología y Geriátrica, Dr. Robinson Cuadros.


	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

- 3.14.3. Contactar a los amigos y familiares por teléfono y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas. Perdonar, reconciliarnos, acompañar y consolar.
- 3.14.4. Continuar los trabajos y rutinas diarias, planeando las tareas y realizándolas bajo otros mecanismos posibles como los virtuales.
- 3.14.5. Redescubrir el sentido de hogar, pues el afán de la vida lo convirtió solo en dormitorio de paso mientras vamos a trabajar.
- 3.14.6. Revisar qué arreglos de la residencia o actividades de jardinería podemos hacer por sí mismos, sin que implique riesgo para la salud. Lo anterior, buscando agendar y desarrollar actividades que permitan sentirse útiles y con tareas, como los demás miembros de la familia.
- 3.14.7. Abrir la posibilidad de conocer y llamar a los vecinos más jóvenes y apoyarse de ellos, en caso de necesitar ayuda para un mandado o realizar alguna diligencia, ya sea para traer alimentos o medicinas.
- 3.14.8. Mirar la posibilidad de volver a escribir cartas y/o retomar aquel instrumento musical guardado, pintar o redescubrir los talentos artesanales.
- 3.14.9. Realizar actividad física, yoga, Thai-Chi, aeróbicos y bailar. Dichas actividades se pueden planear en familia o con algún familiar que guste de ella, para su desarrollo se pueden buscar orientaciones en internet (YouTube).
- 3.14.10. Ver películas recomendadas y comentarlas, desempolvar los juegos de mesa e iniciar los proyectos de agricultura urbana. Dichas actividades se pueden planear en familia o con algún miembro, se pueden organizar las tareas por días, sin exceder las capacidades físicas.
- 3.14.11. Estar en casa, no es para estar triste ni aburrido, es una pausa, un silencio provechoso para la salud mental y para el reencuentro familiar y espiritual.


	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

4. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES CON ADULTOS MAYORES

- 4.1. Exponer con claridad las causas que condicionan el encierro y con participación de los integrantes del hogar, generen una escala de riesgos y beneficios de la medida frente al Coronavirus (Covid-19). Esto permitirá asimilar la medida con mayor aceptación y se percibirá como una ganancia para el bienestar de todos. Lo anterior según los lineamientos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, información disponible en: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>
- 4.2. Promover, en el entorno hogar, pensamientos positivos por parte de cada uno de sus residentes. Siempre buscando la motivación por estar bien, frente a las actividades que desarrollan, a los logros alcanzados en cada actividad, frente a las rutinas de ejercicio, alimentación, aseo y demás espacios de ocio.
- 4.3. Generar al interior de la convivencia de los residentes, sentimientos de amabilidad, buen trato y afecto, especialmente en el trato hacia las personas adultas mayores.
- 4.4. Planificar actividades para que el día a día sea razonable y sensato. Si bien cada integrante del hogar tiene unas actividades específicas a desarrollar durante la implementación de la medida de aislamiento, como el trabajo remoto desde casa, teletrabajo, estudio virtual, pueden generarse pausas activas, que involucren la participación de los demás miembros del hogar, en espacios de interacción social que no generen contacto físico innecesario. Cuando la permanencia en la casa se torna obligatoria es importante destinar tiempos específicos para cada tarea con los consecuentes descansos y lapsos para divertirse, dormir y descansar.
- 4.5. Permitir y promover la participación de las personas adultas mayores en las rutinas diarias, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades, por ejemplo, en la preparación de alimentos, organización de algunos espacios domésticos y demás actividades que el espacio las condiciones permitan.

 La salud es de todos Minsalud	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01


- 4.6. Generar espacios de escucha, la persona adulta mayor querrá manifestar sus preocupaciones, sus ideas, sus intereses. De igual forma, es importante respetar aquellos espacios y momentos en que quiere estar sola.
- 4.7. Permitir un acceso responsable a las fuentes de información confiables sobre la pandemia, sin que ello ocupe o demande un espacio de tiempo amplio dentro de la rutina diaria.
- 4.8. Procurar que las actividades sean variadas y reconfortantes, de tal forma que al realizarlas le generen gusto o placer. La monotonía se puede convertir en un foco de desespero e irritabilidad. Explorar con la persona adulta mayor sus gustos y preferencias, y aporte los elementos que estén al alcance para que pueda disfrutarlos. Por ejemplo: Tejer, leer un buen libro, llamar a algunos familiares y conocidos, ver un programa de televisión o una película, interactuar con los nietos u otros miembros de la familia en una conversación o en el juego, entre otras posibilidades.
- 4.9. Promover la tolerancia al interior de la familia; evite los temas que generen discusiones mayores, recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados.
- 4.10. Promover la actividad física dentro del hogar, tanto para la persona adulta mayor como para otros miembros del hogar, destine un tiempo fijo para ello de manera regular. Realice las actividades con moderación si el adulto mayor no está acostumbrado a hacer ejercicio, inicie este proceso de manera ascendente. Si dispone de conectividad, acceda a los tutoriales disponibles en Internet para hacer ejercicio en casa, especialmente con indicaciones para adultos mayores y con posibles limitaciones físicas.
- 4.11. Promover los horarios rutinarios para el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, como carnes, pescados, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficientes, teniendo en cuenta las indicaciones dietarias de los adultos mayores. Para mayor información pueden consultar en:

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamiento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf>

5. ORIENTACIONES PARA LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y OTROS SECTORES DEL GOBIERNO EN EL NIVEL NACIONAL Y TERRITORIAL

- 5.1. Disponer en el Canal Institucional, así como en los canales regionales, televisión comunitaria, emisoras locales y comunitarios, contenidos accesibles y agradables para la población adulta mayor y para la integración de la familia.
- 5.2. Generar espacios en las emisiones institucionales sobre el Coronavirus (COVID-19), para dar orientaciones específicas dirigidas a la población adulta mayor; así como a la ciudadanía en general frente a las medidas recomendadas para promover la salud mental de la población, entre ellas. Para más información visitar: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>
- 5.3. Promover, en canales públicos de comunicación, sugerencias y orientaciones relacionadas con rutinas de ejercicio físico, esparcimiento y demás actividades que brinden bienestar y contención emocional.
- 5.4. Contar con líneas específicas en EPS, IPS y Direcciones Territoriales de Salud y de Desarrollo Social que brinde orientaciones y escucha activa a la población, especialmente a los adultos mayores, personas con afectaciones psicosociales y cuidadores.
- 5.5. Disponer de diferentes canales y mecanismos para aquellos procesos que se constituyen en medida de excepción frente al aislamiento de personas adultas mayores, como el cobro de la pensión, subsidios o compra de medicamentos, alimentos y productos de primera necesidad, y disponga en ellos de mensajes que movilicen la solidaridad y la empatía.

	PROCESO	TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL	Código	TEDS06
	DOCUMENTO SOPORTE	Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)	Versión	01

BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para la prevención, contención y mitigación del coronavirus Covid-19 en personas adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga estancia para adultos mayores. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/asif13-adulto-mayor.covid-19.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. Protección de la salud mental durante el brote del COVID-19. Disponible en: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>

Organización Mundial de la Salud – OMS. Adultos mayores y salud mental. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. Orientaciones Generales en Personas Mayores – Comunicado 01

Ministerio de Desarrollo Social de Chile – Servicio Nacional del Adulto Mayor. Plan Protección Mayor. Disponible en: <http://www.senama.gob.cl/>

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Nombre y Cargo: Clemencia Nieto – Coordinación, Grupo de Gestión Integral en Promoción Social Fecha: 30 de marzo de 2020	Nombre y Cargo: Alejandro Cepeda Pérez – Oficina de Promoción Social Fecha: 30 de marzo de 2020	Nombre y Cargo: Óscar Siza Moreno – Jefe Oficina Promoción Social Fecha: 30 de marzo de 2020