

COVID-19

#COVID19

CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES DURANTE COVID-19

Cuidar de un adulto mayor puede ser gratificante y al mismo tiempo desafiante, sobre todo en situaciones estresantes como la pandemia por la COVID-19.

SIGUE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS, CUIDAR TU SALUD Y MANEJAR SENTIMIENTOS DE ANGUSTIA, TRISTEZA, MIEDO, CULPA O FRUSTRACIÓN



TÉCNICAS DE CUIDADO PERSONAL

- 1 Observa y monitorea tus sentimientos al paso del tiempo. Busca ayuda si estás experimentando emociones negativas prolongadas.
- 2 Reemplaza los pensamientos negativos con unos positivos.
- 3 Practica técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- 4 Crea y mantén una rutina de ejercicios y hábitos de alimentación saludable.
- 5 Haz tiempo para las actividades que disfrutas.
- 6 Mantente en contacto con tus seres queridos; puedes hacerlo virtualmente.
- 7 Toma descansos del cuidado. Es bueno para tu salud y ayudas a cuidarte mejor a tí mismo y a los demás.



ES IMPORTANTE



Ser consciente de las cosas que te estresan y tratar de encontrar formas de lidiar con ellas.



Identificar tus necesidades y expectativas, y no dudar en pedir ayuda.



Protejerte a tí mismo y a la persona que estás cuidando: usa protección personal cuando sea apropiado; cumple con la orientación local de distanciamiento físico; asegúrate de limpiar y desinfectar los ambientes; ten a mano información sobre quién puede ayudarte en una emergencia.



Aprender a cuidarte. Esto te hará un mejor cuidador/a.



Mantenerte informado sobre lo que está sucediendo, pero protejerte de abrumarte por demasiadas noticias.

MANEJA EL ESTRÉS. CUIDARTE ES CUIDAR A LOS DEMÁS.

Más información: www.paho.org/envejecimiento-saludable