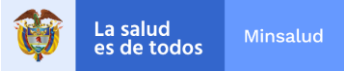
	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

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

**MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL**

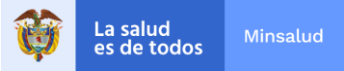
**OFICINA DE PROMOCIÓN SOCIAL**

**Bogotá, abril de 2020**

	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

## Tabla de contenido


INTRODUCCIÓN .....	3
1. OBJETIVO .....	4
2. CONTEXTO .....	4
3. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONA ADULTA MAYOR .....	6
4. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES .....	9
5. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES DE ADULTOS MAYORES .....	11
6. ORIENTACIONES PARA LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y OTROS SECTORES DEL GOBIERNO EN EL NIVEL NACIONAL Y TERRITORIAL .....	14
BIBLIOGRAFÍA .....	16

	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	02

## 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)*

 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

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>)

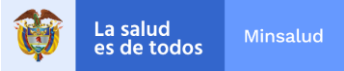
## 1. OBJETIVO

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

## 2. CONTEXTO


Las personas adultas mayores, en esta etapa de aislamiento social obligatorio y aquellos con trastornos neurocognoscitivos (Demencias), pueden presentar frecuentemente síntomas ansiosos, depresivos y comportamentales. Por eso la labor de sus cuidadores 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 cuidadores, familiares y personas del entorno

	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

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 disminuir la posibilidad de generar angustia y temor; 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; de acuerdo con los lineamientos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social. 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 extraordinarias señaladas en la medida gubernamental.

 <span>La salud es de todos</span> 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	02


### 3. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONA ADULTA MAYOR<sup>1</sup>

- 3.1. Conocer la situación es importante, pero no es necesario exponerse excesivamente. Reduzca el tiempo que le dedica a escuchar, ver o leer las noticias sobre la situación actual. Atienda a la información oficial y dele tiempo a otras actividades más agradables y productivas.
- 3.2. Tomar precauciones y cuidar la salud. Es importante cuidarse, evite el contacto físico, siga las recomendaciones médicas o medicamentos que tomaba antes de la emergencia.
- 3.3. Escuchar las emociones también es importante. Es normal sentir tristeza, enojo, miedo o confusión, hablar de ello con personas de confianza ayuda. Tome un tiempo para respirar tranquila y profundamente, y hacer actividades que le resulten agradables.
- 3.4. Construir redes de apoyo. Durante el aislamiento dese la oportunidad de conocer y llamar a los vecinos o amigos más jóvenes para apoyarse en ellos si necesita ayuda para un mandado o realizar alguna diligencia, ya sea para conseguir alimentos o medicinas, o incluso para conversar un rato.
- 3.5. Trate de seguir haciendo las actividades que diariamente hacía antes de la emergencia sanitaria, en la medida de lo posible.
- 3.6. Mantener la rutina es esencial en este tiempo de cuarentena. Procure conservar sus hábitos de sueño, los tiempos de actividad física, de esparcimiento y los horarios de alimentación.
- 3.7. Realizar actividad física, evite la inmovilidad. Dele un tiempo a la práctica de ejercicios sin salir a la calle, puede hacer estiramientos, aeróbicos, rutinas de baile, yoga, ejercicios de respiración y movilidad sin exceder las capacidades físicas.

<sup>1</sup> Algunas de las recomendaciones fueron referidas por el Dr. Robinson Cuadros, miembro de la Sociedad Colombiana de Gerontología y Geriatria.


 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

- 3.8. Cuidar la alimentación. Consuma alimentos en horarios regulares y procure el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, en preparaciones variadas y suficientes de acuerdo con sus posibilidades y sin descuidar las recomendaciones previas del personal médico. Mantener contacto. Procure hablar con otras personas por teléfono, en casa puede aprovechar para conversar con amigos y familiares y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas. Es una oportunidad para perdonarnos, reconciliarnos, acompañarnos y consolarnos.
- 3.9. Redescubrir el sentido de hogar. El hogar es mucho más que el lugar donde dormimos o habitamos con otros, es un espacio para compartir y para aprender, y sobre todo para sentirnos seguros.
- 3.10. Buscar alternativas para ocupar el tiempo de forma activa. Es un buen momento para dedicar tiempo a leer, a estudiar y aprender cosas nuevas, como el uso de tecnologías.
- 3.11. Escribir es una oportunidad para contar nuestra historia. Puede empezar a escribir su propia biografía o volver a escribir cartas para sus seres queridos. Esta actividad se puede realizar con el apoyo de familiares, amigos o cuidadores.
- 3.12. Ejercitar el cerebro. Además de las múltiples actividades diarias, es importante ejercitar el funcionamiento de nuestro cerebro, para ello puede dedicar un tiempo cada día a recordar chistes y refranes, jugar adivinanzas, crucigramas, recordar canciones y poemas, hacer un listado de palabras que empiecen por una letra o sílaba particular, organizar palabras por categorías, escoger una o más letras y buscarlas en un libro, una revista o periódico, practicar ejercicios matemáticos, armar rompecabezas e incluso colorear.

 <span data-bbox="263 151 376 193">La salud es de todos</span> <span data-bbox="412 159 496 180">Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

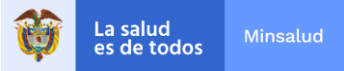
- 3.13. Disfrutar de las pequeñas cosas y redescubrir el momento. Cuidar de las plantas o de las mascotas, escuchar música, ordenar fotos viejas o recuerdos, contar chistes, ver películas, usar los juegos de mesa, son algunas de las muchas actividades agradables que se pueden practicar en este tiempo de aislamiento. Considere algunas actividades que son o hayan sido de su interés y dese la oportunidad de ponerlas en práctica, en la medida de sus posibilidades.
- 3.14. Cultivar talentos y enseñar a otros. Considere hacer cosas como cantar, trovar o tocar un instrumento, construir un juego de mesa con elementos a la mano (un dominó en cartulina o un parqués en cartón), tejer o coser, dibujar, cocinar, pintar e iniciar proyectos de agricultura urbana. Muchas de sus habilidades y conocimientos pueden ser de utilidad durante el aislamiento y pueden ser enseñados a otros.
- 3.15. Arreglar la casa y reciclar. Es posible dedicar algunos momentos a revisar qué arreglos de la casa puede hacer por sí mismo. Reparar un viejo mueble, arreglar la ropa, organizar libros o alimentos, reciclar prendas o materiales para hacer manualidades, son actividades útiles y entretenidas.
- 3.16. 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. Recuerde que: no es descanso, no son vacaciones, es una pausa para continuar la vida.
- 3.17. Solicitar ayuda es posible. Si considera que alguna situación sobrepasa sus capacidades y posibilidades, contáctese con las entidades sociales o de salud del territorio a través de las líneas de apoyo telefónico disponibles en el territorio, o mediante las líneas de emergencia como el 123 y 192.




 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

#### **4. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES**

- 4.1. Exponer con claridad las causas del aislamiento y con participación de los integrantes del hogar, generar una escala de riesgos y beneficios de la medida frente al Coronavirus (Covid-19). Esto permitirá aceptar mejor la medida y percibirla 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. Ofrecer datos simples sobre lo que está sucediendo e información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, en palabras que puedan entender y repitiendo la información cuando sea necesario.
- 4.3. 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.
- 4.4. Asegurar el acceso a los medicamentos requeridos si se tiene una enfermedad preexistente.
- 4.5. Aprovechar los servicios de telesalud y telemedicina para ofrecer atención en salud esencial.
- 4.6. Tener a la mano los números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones de atención, así como las líneas telefónicas de las entidades territoriales de salud, buscando priorizar atención domiciliaria cuando se requiera.
- 4.7. Contar con una preparación para pedir ayuda. Conocer dónde y cómo obtener ayuda práctica si se necesita, cómo llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.
- 4.8. Mantener rutinas de autocuidado como aseo personal, sueño y alimentación; así como actividades personales, tales como gimnasia, estudios, terapia, tomar sol, desde ventanas, balcones, entre otros.
- 4.9. 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. Abrir periódicamente ventanas para la ventilación del lugar permitirá también la percepción temporal de día o de noche.


	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

- 4.10. Mantener una conexión con el círculo social de pertenencia (Familia, amigos, vecinos, etc.) por vía telefónica o aprovechando recursos como el correo electrónico, las redes sociales o videollamadas.
- 4.11. 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 quiera estar sola.
- 4.12. Crear nuevas rutinas, practicar actividad física, ocupacional y recreativa, de acuerdo con la edad, sus capacidades y el espacio de la vivienda.
- 4.13. Participar en espacios de ocio productivo, lúdico, entretenimiento o distracción que ayuden a dinamizar su actividad física, mental y espiritual de acuerdo con sus creencias.
- 4.14. 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.
- 4.15. 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 disponibles en el territorio, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

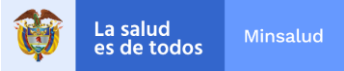
 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

## 5. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES DE ADULTOS MAYORES


- 5.1. Garantizar el cuidado entre los miembros de la familia y en particular, con respecto a los adultos mayores; de tal forma que se asegure el cumplimiento de los requisitos mínimos para su cuidado y seguridad, así como la de todos los demás en el hogar.
- 5.2. Conservar al interior del hogar y en la convivencia de los residentes, amabilidad, buen trato, respeto y afecto, especialmente en el trato hacia las personas adultas mayores.
- 5.3. Promover en el 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, y a las rutinas de ejercicio, alimentación, aseo y demás espacios de ocio.
- 5.4. Planificar actividades diarias. 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.
- 5.5. Permitir y promover la participación de las personas adultas mayores en las rutinas diarias del hogar, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades; por ejemplo, en la preparación de alimentos, la organización de algunos espacios o elementos y otras actividades que el espacio y las condiciones permitan.
- 5.6. Promover el diálogo y la expresión de emociones o los espacios en que se quiera estar en soledad. Puede ser normal sentirse ansioso, angustiado, estresado, 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 por parte de ningún miembro de la familia.

 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

- 5.7. Promover la actividad física dentro del hogar, tanto para la persona adulta mayor como para la familia en general, destine un tiempo fijo para ello de manera regular. Las actividades deben realizarse con moderación, si no se está acostumbrado a hacer ejercicio debe hacerse poco a poco. Si se dispone de internet, es posible acceder a tutoriales y videos para hacer ejercicio en casa.
- 5.8. Promover los horarios rutinarios para el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, como carnes, pescados, huevo, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficientes. Para más información pueden consultar en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamiento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf>
- 5.9. Promover la tolerancia al interior de la familia; evitar los temas que generen discusiones mayores como recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados.
- 5.10. Buscar alternativas para que los adultos mayores conserven sus rutinas a pesar del aislamiento. Es decir, si acostumbraban a ir a misa los domingos, enseñarles a sintonizar la emisora o el televisor para conservar este hábito; o si acostumbraban a reunirse con amigos en grupos particulares (como grupos de tejido, clubes de personas adultas mayores, grupos de actividad física o de baile), facilitar mecanismos para que puedan comunicarse telefónicamente o por otros medios con esas redes. Las personas adultas mayores pueden tener olvidos de la información reciente, incluyendo la necesidad del aislamiento preventivo, por lo que pueden mostrarse irritables y agresivas ante la posibilidad de no salir de su domicilio o seguir rutinas arraigadas en su cotidianidad, es necesario explicar las veces que sea necesario la situación actual y como las medidas tomadas favorecen el bienestar de todos.

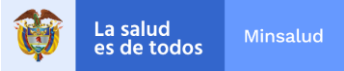
	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

- 5.11. Compartir actividades intergeneracionales con los demás miembros de la familia a través de los juegos, las historias, programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito; conservando una distancia prudente en la interacción si las personas en el hogar han estado fuera.
- 5.12. 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 ansiedad e irritabilidad. Es importante explorar con la persona adulta mayor sus gustos y preferencias, y aportar los elementos que estén al alcance para que pueda disfrutarlos. Por ejemplo: Escuchar música, practicar juegos de mesa, tejer, leer un 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.
- 5.13. 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 disponibles en el territorio, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

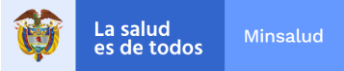
 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

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

- 6.1. 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.
- 6.2. 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, las advertencias frente al uso de espacios públicos, zonas comunes o al aire libre. Para más información visitar: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>
- 6.3. Promover, en los espacios públicos de comunicación, sugerencias y orientaciones relacionadas con rutinas de actividad física, esparcimiento, reconocimiento y manejo de emociones.
- 6.4. Contar con líneas específicas en Entidades Promotoras de Salud (EPS), Instituciones Prestadoras de Salud (IPS), Direcciones Territoriales de Salud y Desarrollo Social que brinden orientaciones y escucha activa a la población, especialmente a los adultos mayores, personas con afectaciones psicosociales y cuidadores.
- 6.5. 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 disponer en ellos de mensajes que movilicen la solidaridad y la empatía.
- 6.6. En el caso de adultos mayores solos, sin red de apoyo o habitando la calle, es necesario activar las redes de apoyo comunitario en cabeza de Secretarías Departamentales o Municipales de Desarrollo Social o quien haga las veces, apoyado por la Secretaría de Salud Departamental o Municipal, y, con la participación de Personerías, Defensorías del pueblo, Actores del Sistema General de Seguridad Social y la Policía Nacional.

	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

- 6.7. Tener información respecto al número de adultos mayores que viven solos o en situación de calle y donde se ubican, con la finalidad de identificarlos para poderles realizar seguimiento frecuente durante el aislamiento.
- 6.8. Fortalecer la articulación entre las instituciones encargadas de promover las redes de apoyo comunitario con la finalidad de activar las existentes o crear nuevas redes para realizar el seguimiento continuo a las personas adultas mayores.
- 6.9. Brindar seguimiento a los adultos mayores solos o en hogares sin contacto estrecho, para indagar respecto a su situación de salud y sus necesidades inmediatas como son alimentación, medicación, salud mental, entre otras.
- 6.10. Brindar constantemente información, educación y comunicación respecto al lavado de manos y las razones por las cuales deben permanecer aislados.

	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	02

## BIBLIOGRAFÍA

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

CDC (2020). Older Adults. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

Inter-Agency Standing Committee (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version1.1. Disponible en: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

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>

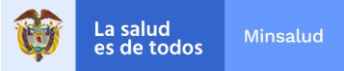
Ministerio de Salud y Protección Social. Protección de la salud mental durante el brote del COVID-19. Disponible en: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>

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

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>

WHO (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8)



	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS06</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>02</b>

<b>ELABORADO POR:</b>	<b>REVISADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</b>
<b>Nombre y Cargo:</b> Clemencia Nieto – Coordinación, Grupo de Gestión Integral en Promoción Social <b>Fecha:</b> 01 de abril de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> Alejandro Cepeda Pérez – Oficina de Promoción Social <b>Fecha:</b> 10 de abril de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> Óscar Siza Moreno – Jefe Oficina Promoción Social <b>Fecha:</b> 15 de abril de 2020