

#LACURNMECUIDA #Y Y  TE CUID  QUEDAND  ME EN CASA#

PROGRAMA DE ENFERMERIA  
Promoción y mantenimiento de la salud

Estilo de vida Saludable.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**RAFAEL NÚÑEZ**  
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

# CUIDADOS DE ADULTO MAYOR Y FAMILIA RELACIONADO CON LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS COGNITIVOS EN TIEMPO DE AISLAMIENTO PROLONGADO POR COVID-19



#LACURNMECUIDA #Y Y❤️ TE CUID❤️ QUEDAND❤️ ME EN CASA#

# TRASTORNOS COGNITIVOS

Un trastorno cognitivo es un tipo de trastorno mental que afecta de forma central a nuestras habilidades cognitivas, las que nos capacitan para poder llevar a cabo las tareas que necesitamos realizar en nuestro día a día. Es una alteración que afecta a la mente a diferentes niveles relacionados con la previsión, la planificación y la búsqueda de soluciones a problemas.



Guzmán, Claudio Martínez. "INTERVENCIÓN Y PSICOTERAPIA EN CRISIS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS." *Santiago* (2020).

# PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES



#LACURNMECUIDA #Y Y  TE CUID  QUEDAND  ME EN CASA#

# PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES

## Alimentación equilibrada

Evitar drogas, alcohol y tabaco, pues está demostrado que su consumo afecta a la actividad cognitiva

Pasatiempos y juegos de estrategia

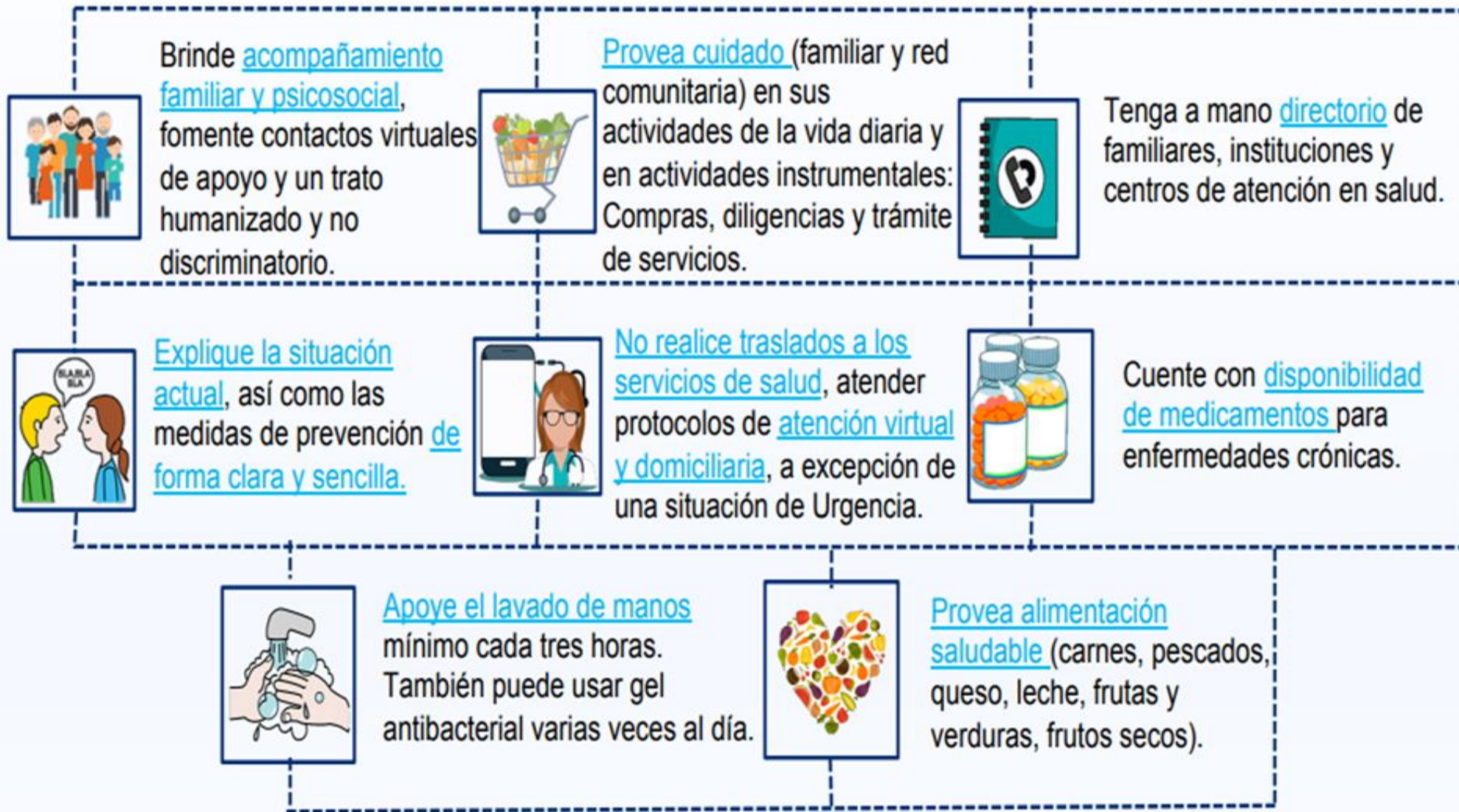
Ejercicio físico

Aficiones como la jardinería, la lectura, la pintura, la música, el bricolaje u otras similares es una buena manera de mantener la actividad cerebral y cognitiva a un buen rendimiento



#LACURNMECUIDA #Y Y  TE CUID  QUEDAND  ME EN CASA#

# HOGARES Y CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES



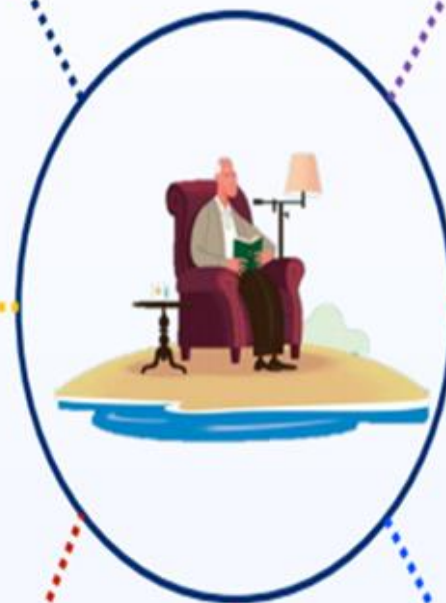
#LACURNMECUIDA #Y Y  TE CUID  QUEDAND  ME EN CASA#

## Las medidas de confinamiento pueden generar miedo y ansiedad, por tanto...

Manténgalo informado sobre la epidemia y las medidas que se están implementando.

Mantenga rutinas de autocuidado, aseo personal, sueño y alimentación.

Rutina diaria que incluya actividades de ocio, actividad física y comunicación con otras personas aprovechando las tecnologías disponibles.



Explíquele, que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma rechazo.

Disponga mecanismos de orientación a su alcance: Relojes, Calendarios, ventanas y cortinas abiertas.

Promueva el diálogo y la participación en las actividades del hogar, expresión de emociones y de sus decisiones.

Evite la inmovilidad por tiempos prolongados

#LACURNMECUIDA



#Y Y



TE CUID

QUEDAND



ME EN CASA#

#LACURNMECUIDA #Y Y  TECUID  QUEDAND  ME EN CASA#



# SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES

- Ofrecer información sobre la pandemia al adulto mayor.
- Mantener las rutinas de aseo personal, sueño y alimentación.
- Facilitar calendarios y relojes.
- Mantener ventanas abiertas.
- Promover la actividad física, el ocio productivo, el diálogo, las actividades del hogar y la expresión de emociones.
- Evitar la inmovilidad.
- Solicitar ayuda psicosocial.
- Informar a los adultos mayores las medidas preventivas.
- Organizar espacios de ocio productivo.
- Incentivar el cumplimiento de las medidas de autocuidado.

#LACURNMECUIDA #Y Y  TE CUID 

QUEDAND  ME EN CASA#



#LACURNMECUIDA #Y

Y  TECUID 

QUEDAND  ME EN CASA#

# EN CUANTO ACTIVIDADES EN EL HOGAR:

- El adulto mayor debe permanecer en el hogar por el periodo que las autoridades lo definan.
- Contar con teléfonos de los familiares, del médico tratante e instituciones donde es atendida la persona.
- Limitar las visitas presenciales.
- Fomentar los contactos virtuales.
- No realizar traslados a los servicios médicos que no sean necesarios.
- Disponer de los medicamentos para enfermedades que padezca.
- Permanecer en lugares libres de humo y con ventilación.
- Brindar una alimentación saludable.
- Transmitir calma y serenidad.
- Tener a la mano las líneas de emergencias y de la secretaría de salud.
- Desarrollar métodos alternativos de comunicación. (virtuales)
- Crear horarios para la provisión de alimentos.

#LACURNMECUIDA #Y Y  TECUID  QUEDAND  ME EN CASA#



# BIBLIOGRAFIA

1. Guzmán, C. M. (2020). INTERVENCIÓN Y PSICOTERAPIA EN CRISIS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS. *Santiago*.
2. Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2).
3. Butcher, J.N, Mineka, S. y Hooley, J.M. (2007). *Psicología Clínica (12ª Ed.)*. Madrid: Pearson.
4. Castelfranchi C., Mancini F. y Miceli M. (2002). *Fondamenti di cognitivismo clinico*. Turin: Bollati Boringhieri.
5. Simpson, J.R. (2014). DSM-5 and neurocognitive disorders. *J. Am. Acad. Psychiatry Law*, 42 (2), 159–64.