

## Identifique sus redes de apoyo

- 1 **Mantenga el contacto telefónico con su familia.** Intente no pasar más de 8 horas sin hablar con alguien.
- 2 **Dé a conocer a sus vecinos los números de contacto** de sus familiares ante una emergencia.
- 3 **Existen teléfonos de apoyo** como los de Fundación Amanoz (al celular 9 9188 3366), por si se siente solo.



## Para los cuidadores

- 1 Mantenga las **habitaciones ventiladas**.
- 2 **Evite tener que salir de la situación de aislamiento** por falta de abastecimiento.
- 3 Intente no ser la única persona que maneja la **información de salud de su familiar**.
- 4 **Evite tener la televisión o radio prendida** todo el día, solo aumentará su ansiedad.
- 5 **No utilice** psicofármacos, ni alcohol para evadir la situación.
- 6 **No se guarde para usted lo que siente**, siempre compártalo.
- 7 No pase más de **8 horas sin hablar con alguien**.

# ¿Cómo me debo cuidar?

*Personas mayores en aislamiento*



## ¿Qué efectos puede tener el aislamiento en su salud mental?



Es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia.

**Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado**, incluso después del aislamiento.

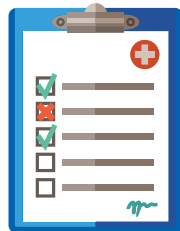
## El autocuidado es fundamental

Debe mantener sus tratamientos médicos, tener una alimentación saludable, realizar actividad física, incentivar **el orden en su rutina y las emociones positivas**.



## Partamos por su tratamiento médico

- 1 NO se automedique** y tome sus medicamentos en los horarios establecidos.
- 2 Cuénteles a algún familiar o vecino**, por teléfono, si tiene requerimientos de salud que su entorno debiera saber.
- 3 Si le quedan pocos medicamentos**, pida a un familiar o contacto cercano que se los compre.
- 4 Evite** el consumo de alcohol.



## Organice su día y cree su rutina

**Intente despertarse** y dormirse todos los días a la misma hora.



**En la medida de lo posible expóngase a luz solar**, puede ser cerca de una ventana o en el jardín.



**Todos los días levántese, y vístase.** Esto servirá para que sienta que su día tiene un inicio y término.



**En su rutina incluya actividad física y desafíos mentales**, como crucigramas o puzzles.



**Infórmese solo por medios oficiales** y ojalá solo 2 veces al día.



Dentro de su rutina **incluya la comunicación con personas cercanas** (teléfono o mensajería).



**Antes de dormir realice ejercicios de respiración profunda** y con los ojos cerrados puede visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable.

