

Consejos para evitar la desorientación en las personas mayores durante el confinamiento por el COVID-19



21/03/2020

La desorientación en personas mayores es una situación de urgencia médica.

Antes de movilizarles a un centro de salud, hospital..., deberán llamar a los servicios médicos quienes decidirán qué se debe hacer.

¿Qué es?

- Situación frecuente en ancianos.
- Caracteriza por:
Alteración del nivel de conciencia, de la atención, así como de diversas funciones cognitivas: memoria, orientación, pensamiento...
- Tiene un comienzo agudo y un curso fluctuante.
- Existe una disminución de la capacidad para centrar, mantener o dirigir la atención.
- Todo ello le puede llevar a malinterpretar la realidad.



¿Qué puede hacer?

Si su situación lo permite:

- Explíqueme qué es el coronavirus, la necesidad de permanecer en casa y que para protegerle tiene que lavarse las manos frecuentemente ...
- Valore si hacerlo pudiera originarle más ansiedad.
- Intente averiguar qué le preocupa y responda a sus preguntas con sinceridad.
- Sea paciente... necesitara que se lo repita.
- No les “culpe” a ellos si no a la situación.

¿Qué puede hacer?

COVID-19

- Ponga visible un calendario señalando el día.
- Utilice relojes grandes que le ayude a orientarse.
- Abra las cortinas y persianas para que haya una buena iluminación, que entre la luz del sol...
- Cree un entorno agradable.
- Háblele sosegadamente, no le grite.
- Utilice un lenguaje sencillo.
- Distráigale, llámele cada 4-5 horas por teléfono...

¿Qué puede hacer?

COVID-19

- Utilice canales de comunicación que no le resulte extraño (P. ej. teléfono).
- Si es posible ayúdeles a que visualice a los familiares, amigos..., en pantallas de móviles, portátiles, etc.
- Deberá estar acompañado por algún familiar o alguien querido que le dé tranquilidad.
- Deberán limitarse los contactos (p. ej. si vive con más familiares).
- Estimúlele suavemente para que esté activo y entretenido.

¿Qué puede hacer?

COVID-19

Establezca rutinas para:

- Todas las comidas del día, levantar y acostar, actividades...
- Expóngale a la luz sin que sea agresiva.
- El sol no debe ser directo y/o durante mucho tiempo.
- Ventile la casa sin corrientes y si es posible salga a la terraza, jardín..., de su casa bajo vigilancia.
- Facilítele el acceso a cosas que le relaje (fotos, libros, música, recuerdos...).

Favorezca...

- El descanso
- Que haya una luz tenue en la noche evitando luces que titilen, sombras...
- El uso de gafas, audífonos...
- Que no surja infección de orina, fiebre, dolor, bajada de potasio ...
- Hidratación

Facilite el sueño

- Evite ruidos
- Limite las siestas o que sean de escasos minutos
- Evite cafés y bebidas estimulantes
- Compruebe los efectos secundarios de los fármacos que tome
- Ponga música que le tranquilice

Facilite el sueño

- Evite las fuentes de contaminación lumínica y acústica:
 - Televisor
 - Luces directas
 - Ordenador
 - Teléfonos móviles, fijos...
 - whatApps...
 - Ruidos de relojes...



Juntos lo conseguiremos

Psicología en emergencias... una necesidad.