

Salud Pública difunde recomendaciones para sobrellevar y humanizar el confinamiento de personas vulnerables como menores, mayores y crónicos

El Instituto de Salud Pública y Laboral da consejos para gestionar las emociones de niños y niñas así como las de personas que hayan perdido a un familiar

Sábado, 11 de abril de 2020

Las diversas medidas que se han ido tomando para controlar la pandemia y el confinamiento durante varias semanas están generando cambios en los modos de vida y la convivencia y pueden afectar a la salud y al bienestar. Para cada persona y cada grupo familiar las vivencias son muy variadas, con emociones como miedo, nerviosismo, tristeza o enfado o también alegría o disfrute a quienes esta situación genera oportunidades.

Por ello, la Escuela de salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) ha publicado una **serie de recomendaciones** dirigidas a ayudar a la salud y el bienestar, basadas en los estudios científicos y en los criterios de numerosos Organismos e instituciones nacionales e internacionales.

En general, se trata de establecer rutinas diarias con actividades que nos gusten, cuidar la salud física, mental, social, emocional y espiritual, aprovechar teléfonos y tecnologías para relacionarse y para el ocio, sin abuso ni sobreinformación sobre el coronavirus, y cuidar la convivencia y el buen trato.

Las condiciones del domicilio, el número de personas y su situación, la disponibilidad de teléfonos, ordenadores, TV... sin duda modulan estas recomendaciones. Cabe destacar que en esta situación en que los cuidados cobran tanta importancia, resulta fundamental compartirlos, sin sobrecargar más a las mujeres.

Si en casa hay niñas y niños

Desde Salud Pública se recuerda que “nuestras vidas están cambiando mucho y que las niñas y niños



María José Pérez Jarauta.

pueden reaccionar de diferentes formas y requerir más atención. Hay quienes necesitan más a madres, padres o a quienes les cuidan, buscando seguridad. Pueden sentir preocupación, tristeza, ansiedad, enfado o alegría por quedarse en casa. También pueden mostrar cambios de humor, dificultades para dormir, en la alimentación...”

Desde el ISPLN realizan las siguientes recomendaciones para afrontar la actual situación de confinamiento en casa con las y los menores:

1. Prestar atención a cómo esta situación les está afectando
2. Normalizar sus sentimientos: tristeza, miedo, alegría, enfado... con cariño y comprensión
3. Explicarles lo que está sucediendo y enseñar las medidas de prevención, especialmente si hay alguien en aislamiento en casa, sin alarmismo
4. Establecer rutinas y horarios: actividad, descanso, comidas y sueño
5. Mantener la actividad escolar y de ocio con ellos: juegos, ejercicio físico en familia, uso saludable de tecnologías... con medidas de seguridad y prevención de accidentes.

Recomendaciones para personas mayores

De igual modo, las personas mayores también pueden reaccionar de diferentes maneras y sentir preocupación, miedo, desorientación, ansiedad, enfado o alegría. Algunas personas se adaptan pronto; a otras, en cambio, les cuesta mucho permanecer en casa. Se puede originar cierta desorganización en nuestras costumbres y hacer sentir inquietud.

Desde Salud Pública se dan los siguientes consejos para que las personas mayores se cuiden en casa:

1. Seguir las recomendaciones básicas de prevención: distancia de seguridad, lavado de manos frecuente y, si se tose, cubrir la boca.
2. Establecer rutinas y horarios en esta nueva situación, con actividades que gusten y diviertan
3. Vida saludable: actividad física y mental, moverse en casa, comer sano, arreglarse, sueño y descanso
4. Cuidar el bienestar emocional: manejar las emociones (miedo, preocupación, desorientación...) y el estrés, buen trato, apoyarnos, evitar dedicarle mucho tiempo al coronavirus
5. Relacionarse: hablar cada día con alguien y pedir ayuda si se necesita

Si se tiene una enfermedad crónica

Las personas con enfermedades crónicas tienen una amplia experiencia en cuidarse para llevar bien su

enfermedad. Esta situación de la epidemia de COVID-19 les está planteando un especial esfuerzo para protegerse del virus y continuar con el desarrollo de los autocuidados necesarios para manejar su enfermedad y mantener su estado de salud en esta situación de confinamiento en casa.

Ante esta situación nueva, se necesita buscar recursos propios para afrontarla, que seguro se han empleado en otros momentos de dificultad, y también saber que es una situación temporal que pasará, apoyarnos en la gente y plantearse rutinas de autocuidado.

Los autocuidados consisten en combinar la medicación prescrita con una serie de medidas generales cotidianas: alimentación sana, hacer ejercicio físico en casa, manejar las emociones y controlar el estrés, mantenerse sin fumar y evitar estar en estancias de la casa con humo y limitar o evitar el alcohol (si esa es la indicación prescrita).

En la página web de la Escuela de salud y la Escuela de pacientes del ISPLN se encuentran estas recomendaciones generales y también algunas recomendaciones específicas en esta epidemia para las enfermedades crónicas más frecuentes en Navarra: diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias.

Si un ser querido ha fallecido

Es natural que cuando un ser querido muere se sienta dolor, tristeza, amargura, liberación al pensar que ya ha terminado una situación de sufrimiento, alegría por lo que se ha vivido en común, etc. A veces cuesta aceptar que ha fallecido, que no va a regresar. En esta situación se añade el dolor de no haber podido acompañarle y despedirle como se hubiera querido.

Desde Salud Pública se aconseja tener presentes las siguientes consideraciones para ayudar a vivir el duelo en esta difícil situación:

1. Permitirse sentir, liberar y compartir los sentimientos que genera (dolor rabia, tristeza...)
2. Recordar a la persona y hablar de ella: la relación, lo compartido, la pérdida
3. Hacer una despedida personal íntima, de familia y amistades usando las tecnologías disponibles y preparar la despedida pública para otro momento
4. Cuidarse en este momento: salud física, mental, social, emocional y espiritual
5. Aceptar el apoyo de otras personas. Dejarse cuidar. Buscar ayuda si se necesita
6. Tengo recursos. Ver nuestros puntos fuertes para afrontar la situación
7. Darse tiempo. Todo lleva su tiempo

Consejos para cuidar el bienestar emocional

El confinamiento en casa y otros aspectos relacionados con el COVID-19 están produciendo situaciones emocionales difíciles, excepcionales, que pueden generar ansiedad y estrés. Hay quien no puede dejar de pensar en la enfermedad y necesita estar constantemente oyendo información; hay quien tiene dificultades para concentrarse, dormir o desarrollar actividades cotidianas, etc. Cada cual reacciona y controla la situación de distinta manera.

Con objeto de ayudar a manejar la situación y cuidar el bienestar emocional se recomienda:

1. Reconocer las emociones fruto de esta situación (miedo, tristeza, enfado, incertidumbre, preocupación) y compartirlas con quien queramos. Aceptarse y quererse, pensar en nuestros puntos fuertes, usar el humor
2. Aceptar esta situación y centrarnos en los que podemos hacer. Crear rutinas y horarios de higiene, alimentación, ejercicio, sueño, con actividades que gusten
3. Controlar el estrés: descargar la tensión física (respiración, relajación, música, lectura, cocina...), evitar escuchar noticias que causan ansiedad
4. Mantener el contacto social. No aislarse. Ayudar y dejarse ayudar. Cuidar la convivencia y el buen trato en casa. Compartir los cuidados
5. Recordar que esta situación terminará y entre todas y todos la estamos superando.



Arantxa Legarra.



De izda. a dcha., María José Pérez Jarauta, la consejera Santos Induráin, y Arantxa Legarra.



La consejera de Salud, Santos Induráin.
