

*Guía de recomendaciones para el  
confinamiento en el hogar con personas  
mayores dependientes*

*Vincles*  
*centre de dia*

# *Campaña de apoyo durante la crisis sanitaria por el COVID-19*

#QuédateEnCasa

<http://www.centredediavincles.com/informacion-de-interes-para-cuidadores-de-personas-mayores/?lang=es>

Con el apoyo de:



**Eix Fort Pienc**

Documento elaborado por:

**Carlos del Río Romo,**

*Psicogerontólogo en*

*Vincles*  
*centre de dia*

*Con motivo de la crisis del COVID-19, muchas personas mayores en situación de fragilidad, quedan también confinadas*





*Si no ofrecemos una buena supervisión, nuestros mayores pueden “dar un bajón”*

*Además, no es el mejor momento para tener un problema de salud*

## Lo notaríamos en las siguientes consecuencias

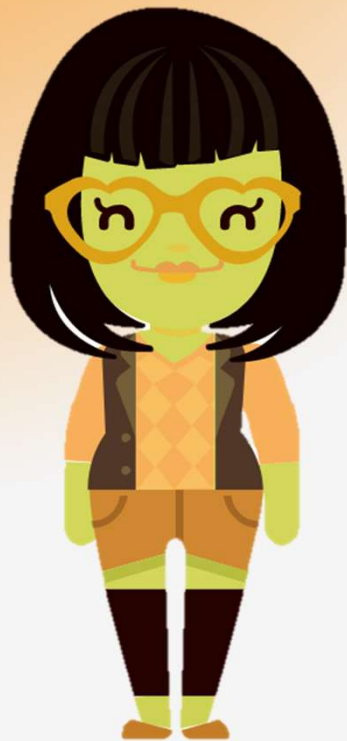
### Físicas

- » Pérdida de tono muscular
- » Incremento del riesgo de caída
- » Incremento del riesgo de infecciones
  - > (Ver el artículo: <http://www.centredediavincles.com/com-prevenir-les-infeccions-del-tracte-urinari/>)
- » Incremento del riesgo de úlceras por presión
- » Alteración de las constantes vitales

### Psicológicas

- » Mayor desorientación
- » Peor capacidad de comunicación
- » Peor rendimiento cognitivo en general
- » Síntomas de ansiedad
- » Estado de ánimo negativo





*Por eso, es de vital importancia  
ayudarles en estos momentos  
difíciles*

*Aquí os presentaré las  
principales recomendaciones*

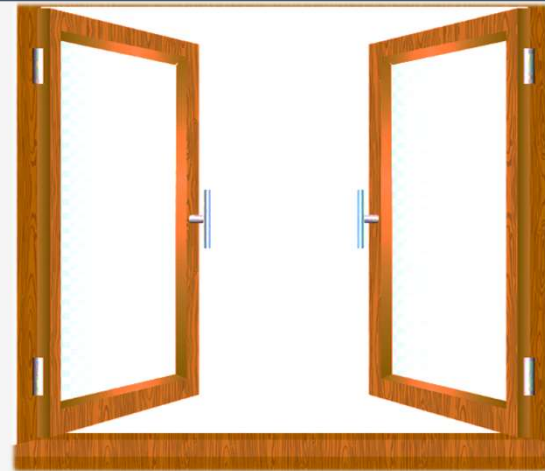
*Asegúrate de que sigue con sus rutinas, sus horarios, sus buenas costumbres...*





*Asegúrate de que cuenta con condiciones mínimas de limpieza y ventilación en el domicilio*

*¡No queremos más acumulación de microbios de la cuenta!*







*Asegúrate de que el domicilio está ordenado,  
para prevenir caídas:*

- *Que no haya objetos en las zonas de paso*
  - *Que no haya cables*
  - *Evita el uso de alfombras*



*Asegúrate de que sigue una dieta equilibrada (la mediterránea, la mejor) y acorde a las necesidades que pueda tener (hipertensión, diabetes, alergias...)*



*Asegúrate de que sigues correctamente tu plan de medicación. Esto nos puede dar problemas si no se cumple.*



*Consulta con tu farmacia habitual ante cualquier duda. Recuerda que ¡ellos siguen trabajando!*

*Asegúrate de que mantiene un mínimo de actividad física*



*Una buena orientación te la ofrece la **GUIA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES**, de la **SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)***

<https://www.segg.es/ciudadania/envejecimiento-saludable>

# Algunos ejemplos de ejercicios

» Extensión del tríceps



» Bíceps



» Levantar brazos



Flexión de hombros



- Si genera fatiga excesiva, descansar
- No exceder de 1 hora
- Si el ejercicio no se consigue y genera frustración, pasar a otro
- Si el movimiento duele, no realizar o realizar hasta donde la movilización se realiza sin dolor

# Algunos ejemplos de ejercicios

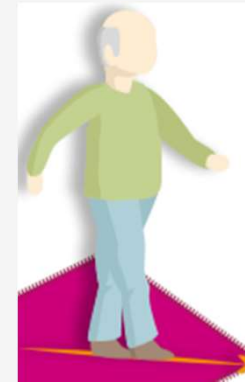
» Extensión de rodilla



» Flexión de rodilla



» Ejercicios de equilibrio



» Levantarse de la silla



- Si genera fatiga excesiva, descansar
- No exceder de 1 hora
- Si el ejercicio no se consigue y genera frustración, pasar a otro

- Si el movimiento duele, no realizar o realizar hasta donde la movilización se realiza sin dolor

## Ejemplo de plan de ejercicios

- » Si genera fatiga excesiva, descansar
- » No exceder de 1 hora
- » Si el ejercicio no se consigue y genera frustración, pasar a otro
- » Si el movimiento duele, no realizar o realizar hasta donde la movilización se realiza sin dolor

	Repeticiones por Serie	Serías por Sesión	Sesiones por Semana
Elevación de Brazos	8 a 15	2	2 a 3
Ejercicio con Silla	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de Biceps	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión Plantar	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de Triceps	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Descenso Alternativo	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de Rodilla	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de la Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de Hombros	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de Rodillas	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Extensión de Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Elevación Lateral de Pierna	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3

\*Imágenes extraídas de la GUIA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES, de la SEGG

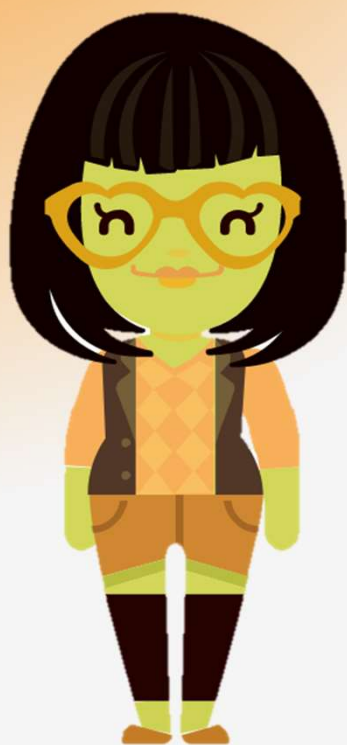
*Asegúrate de que mantiene contacto social frecuente (telefónico o virtual) con familia y amistades*



*Es necesario minimizar la sensación de soledad*



*Asegúrate de que, en general, tiene entretenimiento suficiente para no estar constantemente pendiente de la televisión*



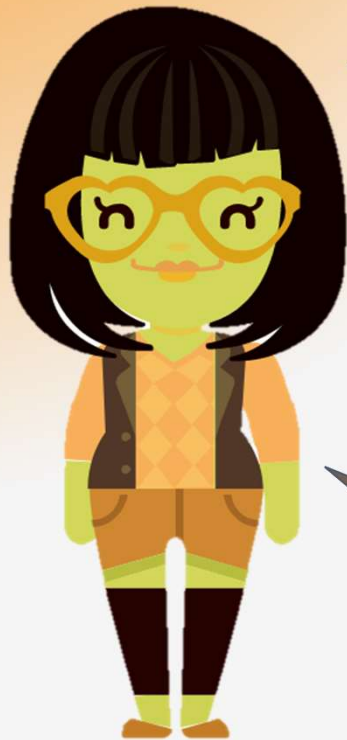
*Algunos medios de comunicación pueden tratar el problema con un estilo sensacionalista, provocando ansiedad innecesaria en la ciudadanía. No se trata de ocultar información, sino de tener la dosis justa*

*Asegúrate de que mantienes las actividades que le resultan significativas*



*Cada uno tiene las suyas y todas son válidas para hacernos sentir bien y estar estimulados. Lectura, labores, cocina, juegos de mesa, informática, rompecabezas...*

*Asegúrate de que  
mantiene actividades de  
estimulación cognitiva*



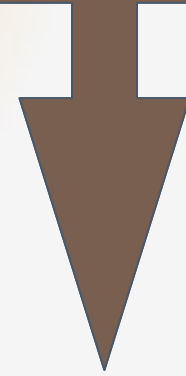
*Una buena orientación te la ofrece el  
“PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y  
MANTENIMIENTO COGNITIVO” de  
Maroto*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009107.pdf>

*Para usuarios de ordenador, puedes  
descargar gratuitamente el programa de  
estimulación “GBRAINY”*

<https://gbrainy.uptodown.com/windows>

*Ejercicios sobre diferentes dominios cognitivos. Adáptalo a su nivel y a sus motivaciones, evitando generar frustración*



» **Orientación**

- > ¿Qué hay en el barrio?
- > ¿Cuánto hace que vivimos aquí?
- > ¿Quiénes son nuestros vecinos?

» **Atención**

- > Sopas de letras
- > Buscar la diferencia
- > Comprensión sobre textos breves

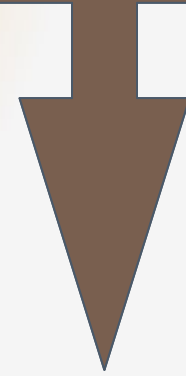
» **Memoria**

- > Caras y nombres
- > Números de teléfono
- > Direcciones, citas importantes...

» **Lenguaje**

- > Denominación (nombrar objetos en imágenes)
- > Acceso al léxico (crucigramas)

# *Ejercicios sobre diferentes dominios cognitivos. Adáptalo a su nivel y a sus motivaciones, evitando generar frustración*



## » Praxias

> Repasar diferentes secuencias de movimientos con un objetivo determinado (vestirse, manipular alimentos, objetos...)

## » Cálculo

> Elabora operaciones y problemas, que estén relacionados con su entorno habitual

## » Reconocimiento

> Distinguir entre distintos estímulos auditivos  
> Adivinar canciones escuchando sólo el principio  
> Reconocer objetos con el tacto

## » Funciones ejecutivas

> Sudokus  
> Laberintos  
> Reflexión sobre temas relevantes



*Y sobretodo, asegúrate de que se pasa tiempo de calidad con la persona*



*Ten en cuenta que el mejor tratamiento para la tristeza, el dolor y la pérdida cognitiva, es una buena conversación*

Os deseamos ánimos y paciencia

Recordad que, durante estos días, estamos realizando asesoramiento gratuito a todas las personas que tengan dudas sobre temas relacionados con el envejecimiento, la dependencia y las demencias.

Pueden realizar sus consultas a través de WhatsApp al 644380007 o por correo electrónico al [centredediavincles@gmail.com](mailto:centredediavincles@gmail.com)

#QuédateEnCasa

<http://www.centredediavincles.com/informacion-de-interes-para-cuidadores-de-personas-mayores/?lang=es>

*Vincles*  
centro de día