SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA



### ABOUT THE PROJECT

Madrid. Abril 2020

Autores del texto: Esther Camacho Ortega y Alejandra Chulián

Horrillo

### Grupo de Psicología SEGG.

Coordinadora: Raquel López de la Torre Martín.

Secretaria: Laura Espantaleón Rueda.



# CUANDO LA CUARENTENA TERMINE

### 1. INTRODUCCIÓN

La progresiva salida del estado de alarma (con el consiguiente confinamiento y aislamiento en el domicilio) no implica sólo el fin de la crisis por COVID19, sino también el inicio de un periodo de afrontamiento de la situación resultante sumada a la incorporación de las tareas y rutinas que antes eran habituales y que ahora conllevan nuevas normas.

Para muchas personas este periodo de crisis iniciado con los primeros casos detectados de COVID-19, hasta el fin del estado de alarma con el confinamiento de la población en sus domicilios y centros gerontológicos, ha sido un momento crítico de pérdidas (no sólo personales), altamente estresante, que no finalizó al decretarse el fin del estado de alarma.

Este documento busca ayudar a las personas mayores, para cuando tengan que incorporarse a sus rutinas fuera del domicilio y también para las que viven en Centros gerontológicos, para que puedan adaptarse de una forma más flexible y resiliente a la nueva realidad que se avecina y que no necesariamente vaya a ser la misma que se conocia.

Para comenzar, reflexionaremos sobre algunos de los momentos que van a resultar críticos en la vuelta a la normalidad.

PARA COMENZAR, REFLEXIONEMOS SOBRE ALGUNOS DE LOS MOMENTÓS QUE VAN A RESULTAR CRÍTICOS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD:

### 2.SALIDA PROGRESIVA

Cuando el estado de alarma desaparezca y se establezcan nuevas pautas para salir del domicilio, no debemos pensar que la enfermedad del COVID ha desaparecido, ni debemos olvidar su alta letalidad, por lo tanto, es de entender que el abandono de esta sea progresivo, siguiendo las normas que nos vayan indicando para mantener nuestra seguridad y evitar nuevos contagios.

La salida de esta cuarentena será un cambio en cuanto a los hábitos que hemos adoptado durante este periodo de aislamiento, haciéndonos sentir confusos al inicio.

Puede ser que tengamos sentimientos encontrados de querer rehacer nuestra vida tal y como la vivíamos antes del confinamiento en los domicilios y el temor al contagio o la enfermedad, pero ver al resto de personas salir y recuperar aparentemente su normalidad debe tranquilizarnos, al ser una muestra de que poco a poco se van reestructurando los servicios y que las ayudas estarán llegando.

### 3.LOS QUE NOS FALTAN

Al inicio puede ser que nos encontremos en una situación compleja, a nivel físico, cognitivo y emocional, pero en especial puede presentarse complicada para aquellas personas que perdieron a uno o a varios seres queridos durante este periodo.

Pueden aparecer sentimientos de tristeza, rabia e incluso culpa por haber sobrevivido a esta situación; debemos tener presente que estos pensamientos y sentimientos que aparezcan repetidamente a lo largo del día durante los primeros días y semanas, será absolutamente normal.

En caso de intensificarse o mantenerse en el tiempo, sería aconsejable pedir ayuda profesional para gestionar dichos pensamientos y sentimientos de abatimiento, ya que es una situación anómala difícil de gestionar.

### 4.LA REINCORPORACIÓN

Durante los primeros días de incorporación a nuestras rutinas, en los que notaremos las pérdidas vividas, tómate tu tiempo para adaptarte a la nueva situación, permítete expresar las emociones y comprende que hay personas que lo vivirán de forma distinta. Ha sido una situación nueva, jamás vivida y que cada uno la afronta en función de sus capacidades, creencias o pensamientos.

En tu día a día, puede que te encuentres con cosas de tu entorno que han cambiado, incluso los centros para mayores o las actividades y talleres en los que participabas habitualmente.

Es importante que vuelvas a informarte sobre cuándo se van a iniciar las actividades en las que participabas, que nuevos talleres se han generado... busca a las personas con las que compartías dichas actividades y vuelve a relacionarte. Aprovecha y rehaz tu listado de prioridades y organiza tu nuevo tiempo tal y como más te guste disfrutarlo.

# 5. CAMBIO DE ACTIVIDADES

Todos hemos permanecido en casa durante un tiempo considerable que ha creado nuevos hábitos en nosotros y que ha cambiado nuestras costumbres.

Durante los primeros días, ten en

cuenta este cambio y permítete adaptarte a la nueva situación; aunque te apetezca volver a todas tus actividades que ya realizabas, incorpóralas poco a poco, en cuanto a intensidad y duración, de forma que no fuerces de más tu cuerpo y mente.

# 6.REDUCCIÓN DEL CONTACTO

Estando en casa, hemos experimentado mayor preocupación por nuestros seres queridos y al mismo tiempo hemos tenido posibilidad de mantener un mayor contacto de forma telefónica o telemática.

Al finalizar este periodo, las llamadas y los contactos pueden irse espaciando en el tiempo y volver a reducirse. Si tu deseo es mantener esa frecuencia vivida durante el confinamiento, exprésalo a la persona con la que has mantenido esa relación de amistad o familiar.

Salir del confinamiento no significa perder la cercanía y lazos creados durante esta; esta relación deberá transformarse y adaptarse a la vuelta a los horarios y demandas del día a día, pero si lo planifican juntos, pueden llegar a una manera que satisfaga a ambas partes.

# 7. PÉRDIDA DE INDEPENDENCIA

7.1. A NIVEL FÍSICO:

Puede ser que hayamos realizado ejercicio físico en casa o que no hayamos hecho nada durante el confinamiento, pero es cierto que al haber tenido una menor demanda de esfuerzo físico es probable que nos notemos un poco menos en forma. Ambas situaciones requieren adaptarse a la nueva situación, por lo que deberemos aumentar de forma gradual la exigencia física con ejercicios adaptados y nunca forzando el cuerpo o adaptando la nuevas rutinas y habilidades en nuestro nuevo horario, de manera que podamos mantener a lo largo del tiempo una rutina de ejercicio que nos ayude a mantener los beneficios del esfuerzo realizado durante el tiempo de aislamiento o reducir el impacto de la falta de ejercicio.

#### 7.2. A NIVEL MENTAL

La falta de agilidad mental también es una posibilidad, ya que después de tantos días en casa, sin la interacción social que teníamos habitualmente que es tan beneficiosa para mantener un cerebro sano, puede que nos sintamos un poco "oxidados".

Los ejercicios para la memoria que podemos encontrar en talleres tanto gratuitos como de entidades privadas, nos servirán para reforzar nuestras conexiones neuronales y sentirnos más activos, así como la vuelta a la rutina y el encuentro continuado con nuestros familiares y amigos.

#### 7.3. A NIVEL EMOCIONAL

A lo largo del periodo de alarma, tusemociones habrán estado variando y es probable que en esta etapa lo sigan haciendo. A pesar de la esperada vuelta a la normalidad, el salir de casa al principio puede ser abrumador.

Es probable que las preocupaciones y el estrés sostenido, te ocasione problemas para descansar y dejar de pensar en la situación. Si estos pensamientos son intensos y cortan tus ganas de salir de casa y de reincorporarte en las actividades, valora pedir ayuda profesional, te será de gran ayuda y evitarás que las emociones negativas se cronifiquen. Esto es especialmente importante, sobre todo, si antes del periodo de alarma padecías de alguna alteración del estado anímico.

#### 8. ES TU TIEMPO

El deseo de retomar la vida antes del virus no debe impedirte gestionar el tiempo adecuadamente. Piensa bien las actividades que desees realizar y en cuales quieres implicarte de manera voluntaria. La familia, los amigos y los grupos de ocio en los que participabas activamente, demandarán tu atención. Asegúrate de reservar un tiempo para ti y de planificar descansos, especialmente en los primeros momentos, en los que deberás adaptarte al ritmo y las demandas del día a día.

# 9. CAMBIOS DE PLANES

Es probable que a gran parte de la población, le cueste asumir cambios en los planes que se tenían organizados para los restantes meses del año, inclusive más allá de este 2020. Viajes que tenías planificados, ya sea al pueblo, como a fuera de nuestras fronteras, pueden verse afectados por el nuevo calendario al que deberemos adaptarnos. No solo nosotros, sino también los niños en los colegios y a sus padres en sus trabajos. Esto hará que algunos eventos que estaban planificando tengan que postergarse, <sup>^</sup>para así, dar paso a los eventos que estaban planificados en las semanas en las que estuvimos en periodo de aislamiento.

### 10. PROTOCOLOS

Infórmate y sigue los protocolos que van surgiendo relacionados con el aislamiento y su progresivo abandono. Si tienes alguna duda, contacta con los servicios de atención telefónica de las autoridades pertinentes. Aunque estas medidas se desempeñen por medio del uso de tecnologías, deberán habilitarse vías para aquellas personas que por decisión propia o por otros impedimentos decidan no utilizar estas tecnologías requeridas.

### 11. SI VIVES CON OTRA PERSONA MAYOR QUE TIENE DETERIORO

11.1. VUELTA O INGRESO A LA RESIDENCIA

La salida del periodo de alarma puede significar la vuelta o ingreso en un Centro gerontológico Antes de tomar este paso, medita sobre el ingreso y pregúntale a la persona mayor, aunque tenga deterioro cognitivo, sobre sus propios deseos, ya que podrían haber cambiado durante el periodo de aislamiento.

Infórmate sobre los cambios que han ocurrido en las rutinas del Centro, sobre la disposición en la que se organizarán de los residentes durante la rutina diaria, así como durante las horas de descanso, y también sobre el cumplimiento de las medidas preventivas sanitarias.

Es probable que en la reincorporación la persona se encuentre con la noticia de la perdida de compañeros y profesionales, en ese caso, acompaña a la persona en el proceso de duelo. También es probable que la misma organización tenga preparada algún acto para ayudar en las despedidas. Como acompañante, puede que la situación de cuidados fuese desbordante debido a que hayas tenido que asumir los cuidados que antes se distribuían en alguna medida entre un grupo de personas (pareja, hijos, hermanos, sobrinos, profesionales), valora razonadamente tu decisión cuando el periodo se haya normalizado y cuentes con esas ayudas de las cuales os habían privado el virus.

11.2.EN LA REINCORPORACIÓN AL DÍA A DÍA

Ten en cuenta que posiblemente la persona perdiese forma física y que en cuanto al estado anímico e incluso cognitivo se encuentre en un estado de aletargamiento. Cuando llegue el momento de salir de casa, anímale a hacer de una forma gradual, e intenta que realice esas salidas con compañía, ya que es posible que aparezcan episodios de desorientación o que realice conductas que pongan en peligro su protección (por ejemplo no usar guantes o mascarilla). Ayuda a la persona a expresar y compartir contigo sus miedos e inseguridades, para que podáis gestionarlos hablando e incluso considera la posibilidad de pedir ayuda profesional.

11.3.CITAS MÉDICAS

Se prevé que la demanda de asistencia sanitaria se multiplique en la última fase del aislamiento, debido a todas las citas que se han ido aplazando. Pide cita con antelación e informa al personal de que se trata de una persona con deterioro, si es posible el personal te facilitará los horarios menos concurridos.

En definitiva, este será un periodo de muchos cambios, en los que tendremos que adaptarnos a la incertidumbre, que nos ha venido acompañando durante todo este tiempo. Recordamos a todas esas personas que ya no nos podrán acompañar. Por ellos y por todo el trabajo que aún queda, debemos avanzar hacia el futuro y continuar activos y participando en las actividades que tan felices nos hacían, nos hacen y nos seguirán haciendo.