

Acompañar en la crisis: salud mental en personas mayores

Guía práctica para cuidadores, familias y equipos de salud



¿Cuándo estamos frente a una crisis?



Hablamos de crisis cuando hay cambios notorios en el comportamiento o el estado de ánimo que afectan el bienestar de la persona mayor y su entorno. Síntomas frecuentes:

- ◆ Insomnio
- ◆ Agitación
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Estado confusional

Primero lo primero: la prevención ayuda

Muchas crisis pueden disminuir con calma, acompañamiento y anticipándose a ella.

Para prevenir:

- ◆ Mantenga rutinas diarias donde la persona mayor participe activamente.
- ◆ Favorezca entornos tranquilos y afectuosos.
- ◆ Promueva actividades que le resulten significativas.
- ◆ Cuide la hidratación y la alimentación.
Incentive la actividad física.
- ◆ Facilite el uso de lentes o audífonos cuando se requieran.
- ◆ Evite el aislamiento social.

Antes de actuar: evalúa posibles causas

Los síntomas no siempre aparecen “porque sí”.

Revise si pueden estar asociados con:

- ◆ infecciones, dolor o estreñimiento.
- ◆ inicio o cambios recientes de medicamentos.

Cuando sea necesario, busque valoración médica.

El manejo adecuado empieza por identificar la causa.

¿Qué hacer durante una crisis?

- ◆ Tómese un momento para evaluar la situación.
- ◆ Hable con calma y escuche activamente.
- ◆ Recuérdele que está seguro.
- ◆ Use comunicación no verbal como el contacto físico, si es apropiado.

También puede ayudar:

- ◆ Música que le guste.
- ◆ Aromas agradables.
- ◆ Objetos suaves o familiares.

¿Qué evitar y qué procurar?

Evite:

Juzgar, criticar o discutir.

Insistir en cambios inmediatos.

Presionar para hacer algo.

Ambientes con mucho ruido o sobreestimulación.

Actividades extenuantes por la tarde.

Siestas largas y cafeína.

Procure:

◆ Mantener una rutina estructurada.

◆ Luz solar diaria.



#JUNTOS CABEMOS

Este material fue realizado en el marco del Programa Ecosistema para el Fortalecimiento de la Atención Primaria en Salud Mental con Enfoque de Curso de Vida en Áreas Demostrativas de la Región Andina y Amazonía, financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, bajo el código 120391992331.

