



Identifique sus redes de apoyo

1 **Mantenga el contacto telefónico con su familia.** Intente no pasar más de 8 horas sin hablar con alguien.



2 **Dé a conocer a sus vecinos los números de contacto** de sus familiares ante una emergencia.



3 **Existen teléfonos de apoyo** como los de Fundación Amanoz (al celular 9 9188 3366), por si se siente solo.



Para los cuidadores

- 1 Mantenga las **habitaciones ventiladas.**
- 2 **Evite tener que salir de la situación de aislamiento** por falta de abastecimiento.
- 3 Intente no ser la única persona que maneja la **información de salud de su familiar.**
- 4 **Evite tener la televisión o radio prendida** todo el día, solo aumentará su ansiedad.
- 5 **No utilice** psicofármacos, ni alcohol para evadir la situación.
- 6 **No se guarde para usted lo que siente,** siempre compártalo.
- 7 No pase más de **8 horas sin hablar con alguien.**



Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

¿Cómo me debo cuidar?

Personas mayores en aislamiento



San Bernardo
Ilustre Municipalidad



WWW.SANBERNARDO.CL



SANBERNARDOCL



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE SAN BERNARDO



SAN BERNARDO TV

¿Qué efectos puede tener el aislamiento en su salud mental?



Es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia.

Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después del aislamiento.

El autocuidado es fundamental

Debe mantener sus tratamientos médicos, tener una alimentación saludable, realizar actividad física, incentivar **el orden en su rutina y las emociones positivas**.



Partamos por su tratamiento médico

- 1 NO se automedique** y tome sus medicamentos en los horarios establecidos.
- 2 Cuénteles a algún familiar o vecino**, por teléfono, si tiene requerimientos de salud que su entorno debiera saber.
- 3 Si le quedan pocos medicamentos**, pida a un familiar o contacto cercano que se los compre.
- 4 Evite** el consumo de alcohol.



Organice su día y cree su rutina

Intente despertarse y dormirse todos los días a la misma hora.



En la media de lo posible expóngase a luz solar, puede ser cerca de una ventana o en el jardín.



Todos los días levántese, y vístase. Esto servirá para que sienta que su día tiene un inicio y término.



En su rutina incluya actividad física y desafíos mentales, como crucigramas o puzzles.



Infórmese solo por medios oficiales y ojalá solo 2 veces al día.



Dentro de su rutina **incluya la comunicación con personas cercanas** (teléfono o mensajería).



Antes de dormir realice ejercicios de respiración profunda y con los ojos cerrados puede visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable.

