



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



# Recomendaciones para **personas adultas mayores**

**Oficina de Salud Integral**

Consultas: [priscilla.marin@curridabat.go.cr](mailto:priscilla.marin@curridabat.go.cr)

# ¿Es una persona adulta mayor? Seguí estos consejos para este periodo de "aislamiento solidario"

Las personas adultas mayores son consideradas un **grupo vulnerable frente al riesgo de infección por COVID-19**, es normal que sienta ansiedad ante esto. Es importante, conversar sobre sus sentimientos, emociones y pensamientos que está experimentando. Cuando se conversa con la familia, amigos, amigas y personas cuidadoras podemos entender mejor las cosas, podemos sentirnos escuchados y validados.

Recordá que todas las personas reaccionamos de manera diferente ante las situaciones de crisis o eventos nuevos. Pensá en cuáles recursos o actividades personales, familiares y comunitarias se pueden poner en práctica en el aislamiento solidario para mitigar el impacto de la situación que está viviendo.



Este período de distanciamiento solidario no implica desconectarnos emocionalmente. **Pedí a tu cuidador o familia que realicen llamadas telefónicas, o utilizá cualquier otro medio virtual para compartir mensajes positivos, palabras de aliento, expresar cariño y admiración.** Explorá la posibilidad de mantenerte cercano a tus seres queridos a través de la virtualidad.

**Sé flexible con tus planes y tu agenda cotidiana,** permítase hacer los ajustes necesarios. Por ahora, está bien que nos concentremos más en el día a día, organizá tu día y las actividades de la semana, recordá que en este contexto hay muchas cosas que están fuera de nuestro control.

En el periodo de aislamiento nos podemos llegar a sentir perdidos, confundidos y con incertidumbre. **Evitá exponerte a mucha información que te genere preocupación durante el día**, mejor informarte 1 o 2 veces al día.



Si vivís con alguna condición emocional particular o utilizás medicación, no debés abandonar tu tratamiento y buscá sostener tu seguimiento. Si tenés seguimiento médico, consultá con el profesional a cargo los pasos para el seguimiento: citas médicas, recetas, tratamientos.

La CCSS puso a disposición de pacientes crónicos y adultos mayores la solicitud de su tratamiento farmacológico vía telefónica, a través del centro de llamadas:

**905- MI SALUD  
(905-6472583)  
opción 4**

**De 7:00am a 8:00pm de  
lunes a sábado**



# Recomendaciones para familiares y cuidadores de las personas adultas mayores



Por el momento, **no hagás visitas sociales** a las personas adultas mayores, los virus pueden ser transmitidos por personas que no presenten ningún síntoma.

Hacele saber a la persona adulta mayor que la querés y que **este alejamiento solo es una medida temporal** para evitar que enferme.

Indicales la importancia de permanecer en sus casas.

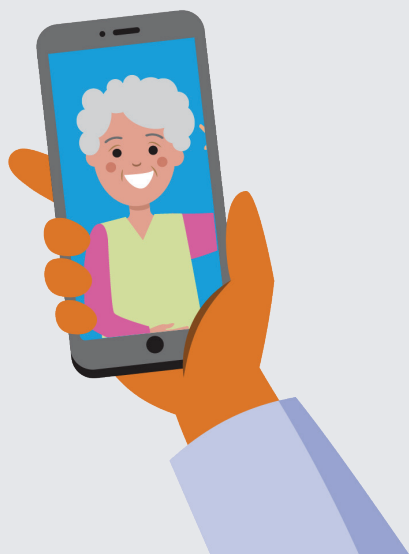


**Realizá un plan** para la recolección de medicamentos, compras de alimentos y suministros de limpieza; **negociá y evaluá los riesgos junto con la persona adulta mayor.**



Si sos el encargado de llevarle medicamentos o alimentos a la persona adulta mayor, **aplicá los protocolos brindados por el Ministerio de Salud.**

Recordá muy bien el horario de los medicamentos de la persona adulta mayor



Si vivís lejos de la persona adulta mayor, **se aconseja mantener contacto** en diferentes horas del día por teléfono, mensaje de texto o videollamadas de ser posible. No deben sentirse abandonados.



**Recordales la importancia del lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.**



Si tenés alguna duda sobre su salud, llamá al 1322.