



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, martes 26 de mayo de 2020

No. 337/2020

### BOLETÍN DE PRENSA

#### **Con medidas de Sana Distancia, recomienda IMSS interacción con adultos mayores para contrarrestar depresión por confinamiento**

- Para este sector de la población es vital sentirse queridos y amados, refirió la especialista Martha Alicia López Jaime.
- Al estar confinadas al espacio doméstico y con poca o ninguna interacción, podrían derivarse en problemas de salud mental y físicos.

En esta etapa de emergencia sanitaria por COVID-19, es importante prestar atención a la población adulta mayor, porque una de las situaciones que más experimentan es la soledad derivado del confinamiento.

En este sentido, la doctora Martha Alicia López Jaime, Subdirectora Médica del Hospital Psiquiátrico con Unidad de Medicina Familiar (HP/UMF) No. 10 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), señaló la necesidad de interactuar con ellos, respetando las medidas de sana distancia, para ayudarles a contrarrestar los sentimientos o pensamientos que pueden afectar su salud mental.

“No debemos olvidar que para este sector de la población es vital sentirse queridos y amados”, refirió.

La especialista del IMSS señaló que una de las poblaciones más afectadas por el COVID-19 son los adultos mayores, no solo porque son un grupo de riesgo, sino también porque muchos han quedado aislados en sus casas sin poder acudir a lugares donde normalmente organizan actividades.

López Jaime dijo que una manera de apoyarlos es formar una nueva rutina diaria en donde encontremos diferentes espacios que suplan nuestras necesidades, entre ellas el ocio y la socialización y la segunda, recibir la información que causa angustia o depresión, en un momento único.

La especialista reiteró que la interacción con otras personas, de edades similares y de otras generaciones, como hijos y nietos, ayuda a este sector de la población a encontrar un medio de socialización, recreación e identificación de redes de apoyo.

“Al estar confinadas al espacio doméstico y con poca o ninguna interacción, podrían derivarse en problemas de salud mental y físicos”, indicó.





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Señaló que la depresión es una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, así como pérdida de interés por las cosas que le rodean.

“Dentro de las manifestaciones más evidentes que pueden presentar se encuentran: la irritabilidad, problemas para dormir o dormir en exceso, comer poco o nada, o bien, comer en exceso, falta de energía para las tareas cotidianas, dificultad para concentrarse, sentido de abandono, inutilidad y desesperanza”, comentó la Subdirectora Médica del HP/UMF No. 10.

Señaló que es importante plantear de manera intergeneracional distintas opciones para compartir y aprovechar el tiempo y los espacios en la casa, como: practicar juegos tradicionales, compartir y enseñar el uso de tecnologías, compartir la elaboración de actividades manuales y realizar actividad física en conjunto.

Apuntó que es fundamental que todo lo que se realice este basado en el diálogo, el respeto y la tolerancia a las diferencias generacionales para lograr un ambiente de armonía entre las personas que configuran en el espacio familiar.

“Hay que centrarse en dos estrategias de vital importancia para minimizar el impacto del confinamiento en las personas adultas mayores, partiendo de que la situación emocional surge de las restricciones por la pandemia”, subrayó la doctora López Jaime.

Explicó que se han identificado personas de la tercera edad que viven solos o que a raíz de la pandemia, están solos en sus casas sin mayor interacción con el entorno. Esto provoca sentimientos de angustia y soledad, aunados a la incertidumbre e impotencia que la situación en sí misma genera en todas las personas.

---o0o---

