

DECÁLOGO PARA PERSONAS MAYORES FRENTE AL AISLAMIENTO

1. Haz durante el día, **lo que te haga sentir bien** y te guste.
2. **Sé positivo**, mira el lado bueno de las cosas. Habla con personas positivas.
3. Intentar crear una **rutina de actividades** durante este período: realizar aseo, vestirse, entre otras, como si fuese un día normal. **Atiende a los “imprevistos”** que sin duda, también llenarán el día a día.
4. **Comunicarte** frecuentemente, por **video llamada** o **SKIPE**, con tus familiares y amigos (ver sus caras se agradece y nos aporta más información, sobretodo del lenguaje no verbal). Si no tienes estos medios, adquiérelos y aprende a utilizarlos. No te aísles de tus relaciones personales, continúalas como si fuese un día normal: ahora con otros medios de comunicación, como el teléfono, video llamadas, correo electrónico, etc.
5. Informarse de las **noticias lo justo y por especialistas** para saber cómo evoluciona la cuarentena. Evitar la saturación de información. Mejor escuchar a los profesionales sanitarios: enfermeras, médicos, entre otros.
6. Realizar algún tipo de **ejercicio físico suave**: las labores de la casa también cuentan. O simplemente muévete anda, no estés siempre sentado. La actividad refuerza el sistema inmunitario.
7. Piensa que lo que te está pasando, le pasa a todos. Sé empático con el resto de tus conocidos y no te irrites con ellos.
8. Mantén la dieta que llevabas hasta ahora (no la cambies por el aislamiento). No abuses de grasas saturadas. No

aumentes tu ingesta. Controla el peso si dispones de una báscula.

9. Controla diariamente tus constantes vitales si dispones de aparato de medición de la presión arterial. Controla tú azúcar en sangre si tienes diabetes.

10. Mira lo que te rodea y los que te rodean, y cuídalos.

