

## Recomendaciones en relación al coronavirus (COVID-19) del Comité Permanente de Gerontopsicología de la EFPA

El Comité de Gerontopsicología de la EFPA indica algunas recomendaciones básicas sobre cuestiones psicológicas relativas a las personas mayores en la situación actual de pandemia ocasionada por el coronavirus. Las personas mayores son una población de alto riesgo para los efectos del coronavirus. Además tienen también más probabilidades de sufrir otros problemas de salud y estar socialmente aisladas. Estos tiempos de incertidumbre sobre el coronavirus son preocupantes y estresantes para mucha gente, especialmente para la gente mayor, particularmente si viven aisladas. Con el fin de reducir la transmisión del virus y proteger a las personas vulnerables, se recomienda vivamente reducir el contacto físico, no visitar a las personas mayores y no ir a residencias o centros de día de ancianos.

### **Prevenir el aislamiento y la soledad de las personas mayores.**

Aunque evitar el contacto físico y la proximidad es, desde luego, esencial para proteger a las personas de riesgo, ello podría aumentar la soledad y el aislamiento. Sabemos que la falta de contacto social, la soledad y el aislamiento social son problemas clave durante el envejecimiento asociados a pobre salud mental y al aumento de la discapacidad y muerte temprana.

Por tanto, recomendamos encarecidamente que, junto a la adopción de medidas para limitar el contacto físico, se realice una campaña de solidaridad intergeneracional y comunicación con gente mayor, especialmente con aquellos que estén más aislados. Serían formas apropiadas de comunicación, respetando la distancia física, las llamadas telefónicas, el uso de medios sociales y las video-llamadas.

### **Promover el apoyo y la ayuda.**

Además, puede ser esencial para las personas en situación de riesgo recibir ayuda en el aprovisionamiento necesario para su vida diaria. Por ejemplo, recomendamos comprobar que las personas mayores tienen lo que necesitan, organizando la distribución de productos básicos y facilitando gestos de inclusión y de afecto. Una ayuda de calidad ha de ser rápida y regular, de modo que las personas mayores o cualquier persona con necesidades no tenga que sufrir una ansiedad y unas preocupaciones añadidas derivadas de sentirse indefensas. Hay que asegurar la difusión de información sobre un número local de servicios de emergencia, servicio de apoyo voluntario u otro contacto relevante al que se pueda acudir, animando a las personas mayores a interactuar y buscar ayuda y apoyo de forma proactiva cuando lo necesiten.

### **Mantener el contacto con las personas mayores.**

Se recomienda estar en contacto regular con las personas mayores (familiares, amigos o vecinos) a través de los medios apropiados. Por favor,

- contacte a la gente mayor

- aumente la comunicación
- y hable con ellas

Nuestros mejores saludos,

El Comité Permanente de Gerontopsicología de la EFPA