

Salud mental en adultos mayores

#TodosEnCasa

Salud mental

El estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.



Tráталos con:

- Respeto
- Responsabilidad
- Coherencia
- Lealtad
- Perseverancia
- Solidaridad
- Honestidad
- Compasión
- Paciencia

¿Cómo ayudar a los adultos mayores a afrontar el estrés?

- Ofrezca información relacionada con la epidemia y de acuerdo a la edad ajústela si hay limitaciones sensoriales (Visual o auditiva).
- Mantiene sus rutinas de cuidado personal: aseo, sueño y brinde espacios de relajación y entretenimiento familiar, como: ver televisión, jugar, contar historias, entre otros.



LÍNEA DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL CALI
4865555 OPCIÓN 9

¡Comunícate!

Anima a familiares y/o amigos a tener contacto con sus parientes con regularidad, y enseña a las personas mayores cómo usar las herramientas virtuales, por ejemplo las video llamadas.



Oriente a las personas mayores para que realicen actividades físicas durante el aislamiento, preparación de alimentos, bailar o regar las plantas, y ponerles la música que les gusta, les ayudará a mantener movilidad física y mental para disminuir el estrés.

#LaVacunaEstáEnTusManos
Todos contra el coronavirus



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA