

La importancia de preocuparse de la salud mental de las personas mayores en verano

La coordinadora regional del SENAMA, Karin Ortiz, señala que “debemos estar muy atentos a los cambios de conductas de las personas mayores, ya que es importante detectar a tiempo las señales que podrían estar afectando su calidad de vida”.

Los meses de verano son, para muchas personas, sinónimo de descanso, vacaciones, actividades al aire libre y tiempo en familia. Pero en medio de las altas temperaturas y los cambios en la rutina que se viven entre enero y febrero, los especialistas recomiendan estar muy atentos a las personas mayores de nuestro entorno (familia, amigos, vecinos), especialmente en el cambio de sus conductas y en el cuidado de su salud mental.

Es que las personas mayores están más propensas a sufrir cuadros de estrés, ansiedad o agobio por diversas situaciones, como cambios en la rutina o la planificación de actividades fuera de su casa, que afectarían su bienestar en estos meses de verano.

En ese sentido, la coordinadora regional del SENAMA, Karin Ortiz, hace un llamado a “estar muy atentos a los cambios de conductas de las personas mayores, ya que es importante detectar a tiempo las señales que podrían estar afectando su salud mental y su calidad de vida”.

En ese sentido, los expertos entregan una serie de recomendaciones que pueden ayudar a disminuir el estrés propio de esta época en las personas mayores.

En primer término, se recomienda que las personas mayores participen en actividades que estimulen su socialización, que les permitan compartir con sus pares, amigos y vecinos, por ejemplo, en actividades

al aire libre.

“No hay que olvidar, además, que las personas mayores deben estar constantemente realizando acciones que estimulen su mente, como leer, practicar hobbies o participar en talleres”, destaca la coordinadora regional del SENAMA, Karin Ortiz.

Los meses de verano vienen de la mano con cambios en la rutina de las familias, situación que podría generar estrés o ansiedad.

En este escenario, los especialistas recomiendan a las familias estar siempre atentos a las conductas y a las emociones que experimenten las personas mayores, “para lo cual siempre es importante conocer su opinión, o qué tan de acuerdo están con las actividades que como familia se están programando para disfrutar el verano. Hacerlos parte de la toma de decisiones, que se sientan escuchados y que se les pueda dar en el gusto en sus intereses, son clave para lograr un mayor bienestar de su salud mental”, explica la coordinadora regional del SENAMA.

Y también es importante que, al momento de planificar vacaciones o actividades fuera de la casa, tener en cuenta que las personas mayores necesitan una planificación equilibrada entre actividades de verano (salidas, paseos) y el descanso, ya que les permite tener momentos de relajación y evitar así un agotamiento que pudiera afectar su salud física y mental.

