

El Comité Permanente de la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (*European Federation of Psychologists's Associations-EFPA*) sobre Envejecimiento ha elaborado un comunicado para alertar sobre la **situación de especial vulnerabilidad que viven las personas mayores en este nuevo escenario de pandemia** por el coronavirus, ofreciendo algunas recomendaciones para paliar el sufrimiento psicológico de este grupo.

Declaración de posición del Comité Permanente de Geropsicología de la EFPA sobre consejos de salud relacionados con el coronavirus

El Comité Permanente de Geropsicología de la EFPA desea compartir algunas recomendaciones básicas sobre los riesgos psicológicos de las personas mayores en la situación de propagación del coronavirus.

Las personas mayores se sitúan en mayor riesgo de sufrir los efectos del coronavirus. Las personas mayores también tienen más probabilidades de tener otras afecciones de salud, y es más probable que se encuentren aisladas socialmente. Este momento de incertidumbre sobre el coronavirus es preocupante y estresante para muchas personas, y especialmente para las personas mayores, y particularmente para aquellos que están aislados.

Con el fin de reducir la propagación del virus y proteger a las personas vulnerables, se recomienda encarecidamente reducir el contacto físico, no visitar a las personas mayores, no ir a centros de mayores ni a residencias de ancianos.

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

Si bien evitar el contacto físico y la proximidad es, por supuesto, esencial para proteger a las personas en riesgo, también podría aumentar la soledad y el aislamiento. Sabemos que la falta de contacto social, la soledad y el aislamiento social son problemas clave de la tercera edad y que están vinculados a una mala salud mental, al aumento de la discapacidad y a la muerte prematura.

Por lo tanto, recomendamos enfáticamente que, junto con las medidas para limitar el contacto físico, establezcamos una campaña para aumentar la solidaridad intergeneracional y la comunicación con las personas mayores en general, y especialmente con aquellos que están más aislados. Las formas apropiadas de comunicarse respetando el distanciamiento físico serían las llamadas telefónicas, las redes sociales y / o las videollamadas.

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

Además, podría ser esencial para las personas en riesgo obtener ayuda para hacer provisiones para su vida diaria. Por ejemplo, recomendamos verificar que las personas mayores tengan lo que necesitan, organizando entregas de elementos esenciales, así como otros pequeños gestos de inclusión y afecto. La mejor ayuda es rápida y regular, de modo que las personas mayores (o cualquier persona que lo necesite) no tengan que sufrir ansiedad adicional y preocupaciones derivadas de quedarse indefensos. Asegúrese de proporcionar información (una nota o un folleto) con los números locales de los servicios de emergencia, servicio de apoyo voluntario o algún otro contacto relevante para llamar, y alíentelos a interactuar proactivamente o buscar ayuda y apoyo si es necesario.

- **Póngase en contacto con las personas mayores.**

Recomendamos a las personas que se comuniquen regularmente con sus parientes, amigos y vecinos mayores a través de los medios apropiados, así que por favor.

- ¡Póngase en contacto con las personas mayores!
- ¡Incremente la comunicación con las personas mayores!
- ¡Llame a la abuelita!

Infocop | 19/03/2020