GUÍA DE ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES Y SUS CUIDADORES ANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Asociación de Psicología de Puerto Rico

TABLA DE CONTENIDO

Introducción……..…..3

Recursos……... .4

Sección Individual……...6

Beneficios de la actividad física, bienestar y las emociones en medio del COVID-19…….…….....7

Estimulación cognitiva……...…... 9

Relaciones intergeneracionales…….....17

Higiene del Sueño……19

Estrategias o actividades relacionadas a la interacción con las mascotas……..…..21

Nutrición y COVID-19: el impacto de la cuarentena…….…….22

Sección Grupal…….…….25

Manejo de Emociones del cuidador ……...26

Cuidado del paciente con demencia…….....30

COVID-19: Recomendaciones para adultos mayores (65+) con condiciones crónicas …….……...……...36

Estrategias para el Manejo de Pérdidas y el Duelo en Adultos Mayores ante Pandemia por Covid-19 ..…….…….38

Recursos de Apoyo …….…….40

Referencias …….…….42

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia del COVID-19, los adultos mayores son una de las poblaciones con mayor riesgo de sufrir los efectos del distanciamiento social, del aislamiento y de las restricciones a actividades en instituciones, organizaciones, contacto e interacción con amistades u otras personas allegadas. Ante esto, la interacción de los envejecientes se limita a su espacio o las comunicaciones que puedan surgir en el día, lo cual exacerba el efecto negativo de indicadores emocionales y conductuales relacionados a la soledad, tristeza, angustia e incertidumbre por la situación a nivel mundial.

Es de suma importancia prestar atención a los adultos mayores, tanto familiares como a vecinos, por los sentimientos que pueden surgir como resultado del distanciamiento social o de condiciones preexistentes. Al estar aislados en un espacio limitado y al tener cambios en sus rutinas diarias pueden experimentar miedo, ansiedad, tristeza o confusión. Ante esto, surge la necesidad de desarrollar una guía de estrategias y actividades que pueda ser útiles tanto a adultos mayores como a sus cuidadores. Este documento, recoge la colaboración de diversos profesionales y estudiantes de la psicología aportan algunas pautas para enfrentar los retos del distanciamiento social. Las mismas fueron agrupadas en categorías de ideas que pueden ser utilizadas por adultos y en estrategias que puedes ser utilizadas por sus cuidadores. Al final del documento, se incluyen recursos de apoyo que tanto los adultos mayores como sus cuidadores podrán tener disponibles a través del teléfono o internet.

Este esfuerzo se logró gracias al apoyo de las aportaciones de profesionales de la salud mental, de la Dra. Kalitza Baerga, Presidenta de la Asociación de Psicología de Puerto Rico (APPR) 2020, el Comité de Asuntos Relacionados a los Adultos y Personas de Edad Avanzada, y la APPR.

RECURSOS

Dra. Ramaris Sepúlveda
Consejera Psicológica
Psicóloga Escolar
Coordinadora Comité de Asuntos Relacionados a los Adultos y Personas de Edad Avanzada de la APPR

Dr. Walter Rodríguez
Psicólogo Clínico
Catedrático
Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto de San Germán

Dra. Kalitza Baerga
Psicóloga Clínica
Presidenta
Asociación de Psicología de Puerto Rico

Dra. Lourdes Mariela Torres
Psicóloga Industrial Organizacional
Tesorera
Asociación de Psicología de Puerto Rico

Luisa Álvarez Domínguez
Psicóloga clínica retirada de la UPR, Recinto de Río Piedras, Miembro del Comité de Relaciones Internacionales de la APPR y Comité de Asuntos Relacionados a los Adultos y Personas de Edad Avanzada, Representante de la APPR en el Concilio de Representantes de APA.

Dr. Humberto A. Cruz Esparra
Consejero Psicológico
Miembro
MLB Elite Program, TSD (Teen Sport Development)

Dra. Silma Quiñones
Psicóloga Clínica
Pasada Presidenta de la APPR

Dra. Úrsula Aragunde
Psicóloga Clínica
Profesor y Coordinador de Practica
Programa Graduado
School of Social Science and Communication

Dr. Rafael E. Oliveras Rentas
Neuropsicólogo
Práctica Privada
Profesor-Ponce Health Sciences University

Dr. Julio Jiménez
Psiquiatra

Dra. Lynette Ramos,
Consejera Psicológica
Práctica Privada
Miembro del Comité de Asuntos Relacionados a los Adultos y Personas de Edad Avanzada

Lcda. Solimar Martínez
Psicóloga Escolar
Co-coordinadora del Comité de Asuntos Relacionados a los Adultos y Personas de Edad Avanzada

Lcda. Adriana López Motta
Consejera Psicológica
Certificada en Terapia de Familia y Pareja

Dra. Leslie Michelle Díaz Ortiz
Neuropsicóloga Clínica

Lcdo. Hjalmar M. Zambrana Bonaparte
Psicólogo licenciado
Facultad Adjunta
Universidad Albizu, Centro Universitario de Mayagüez

Asociación de Psicología de Puerto Rico

SECCIÓN DE ESTRATEGIAS A NIVEL INDIVIDUAL

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Beneficios de la actividad física, bienestar y las emociones en medio del COVID-19

Dr. Humberto A. Cruz

Hoy día cuando hablamos de terremotos, economía y la pandemia nos quedamos frisao's. Tal vez esta palabra no sea la correcta fonética o gramaticalmente, pero bien describe la postura ante eventos a los que catalogamos como crisis que de alguna forma u otra nos toman por sorpresa y llegan sin avisar. Hoy todos, desde los más pequeños hasta los más grandes han sufrido el embate de cambios súbitos que han trastocado nuestra salud integral (física, emocional y espiritual). Ahora bien, eso no significa que para aquellos que padecen de alguna condición de ante mano ya sea por alguna causa orgánica o vejez se les imposibilite realizar ejercicio o actividad física que ayude gradualmente al bienestar emocional y físico.

A continuación, le presentamos una serie de ejercicios que podrían ayudar a mantener su salud física y motora durante el periodo de aislamiento. Es importante destacar, que antes de realizar cualquier ejercicio físico es vital que consulte a su médico primario para confirmar si usted se encuentra apto para realizar movimientos que incluyan cadera, piernas y manos. De los siguientes ejercicios, se recomienda que pueda hacer unas 10 repeticiones o unos 20 a 30 segundos por cada unos de 2 a 4 veces. Aquí les dejo algunas sugerencias:

1. Al iniciar, tome tiempo para relajarse y comience con un ejercicio lento de respiración profunda y prepárese mentalmente. Respire normalmente. Inhale lentamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Si eso no es cómodo o posible, inhale y exhale ya sea por la nariz o por la boca.

2. Utiliza una bola blanda para ejercitar los músculos de los dedos y el antebrazo apretando la misma 10 veces en cada mano.

3. Mover circularmente los hombros. Puede realizarse de pie o sentado. Puede realizar el mismo movimiento en sus tobillos.

4. Para ejercitar el cuello, mover haciendo el movimiento de "sí o no"

5. Flexionar la rodilla sentado, realizando movimientos pausados hacia arriba y llevar la pierna lentamente hacia abajo.

6. Dar un paseo a pie frente a su casa o en su patio para mejorar funciones cardio-respiratorias.

Beneficios de estos ejercicios de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud:

1. Contribuyen al mejoramiento emocional y cognitivo.
2. Permiten agilizar la capacidad mental y mejorar el sentido del humor.
3. Presentan menores tasas de mortalidad, mejoramiento en enfermedades tales como cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, depresión y un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorespiratorio y muscular, mejor masa y composición corporal.
4. Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves entre otros beneficios y aportes a la salud en general.

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Estimulación cognitiva

Dra. Ramaris Sepúlveda y Dra. Lynette Ramos

Durante la etapa del adulto mayor, estos van perdiendo algunas habilidades cognitivas como parte del proceso envejecimiento. Esto requiere que las personas realicen actividades mentales o físicas que refuercen dichas destrezas o habilidades. La estimulación cognitiva es un conjunto de estrategias que maximizan las destrezas cognitivas como la percepción, memoria, lenguaje y razonamiento, las cuales pueden realizarse desde el hogar, instituciones u otros escenarios como métodos de prevención de forma individual o grupal.

A continuación, identificamos estrategias y tareas que pueden llevarse a cabo para los fines antes descritos:

1. Efectuar actividades de rompecabezas y ejercicios de armar figuras, laberintos o Sudoku.
2. Realizar juegos donde identifique las diferencias en formas, colores u otros.
3. Identificar sinónimos y antónimos (Una persona dice una palabra y otra, el sinónimo) .
4. Identificar en qué se parecen los pares de palabras (Ej. Lápiz y bolígrafo = son para escribir).
5. Ordenar secuencia en escrito o con láminas.
6. Encontrar palabras ocultas en un escrito (Ej. Sopas de letras).
7. Identificar canciones o completar refranes.
8. Identificar de diferencias en dos dibujos aparentemente iguales.
9. “Memory cards”
10. Presentar un símbolo y la persona debe identificar si el símbolo se encuentra en un conjunto.
11. Leer libros o revistas de intereses, y realizar un resumen sobre la lectura.
12. Seleccionar qué letra de un grupo, no aparece en el otro grupo.
13. Escribir los nombres, artículos u otros que permanezcan a una categoría o grupo (Ej. Prendas de vestir: pantalón, camisa, gorra, etc)
14. Caminar e intercambiar una pelota de una mano a otra.
15. Escuchar música y cantar.

SOPA DE LETRAS:

Instrucciones: Observe las siguientes palabras, busque en el próximo recuadro y marque con una línea o círculo.

Equipo	**Compañía**	**Sol**
Amor	**Calma**	**Canción**
Orgullo	**Familia**	**Gorra**
Alegría	**Campo**	**Agua**
Risa	**Paisaje**	**Azul**

A	**R**	**T**	**U**	**I**	**A**	**N**	**P**
D	**M**	**R**	**T**	**I**	**L**	**R**	**A**
F	**S**	**O**	**L**	**S**	**E**	**T**	**S**
G	**J**	**F**	**R**	**T**	**G**	**Y**	**A**
O	**G**	**A**	**S**	**I**	**R**	**C**	**I**
R	**O**	**M**	**U**	**C**	**I**	**O**	**J**
G	**R**	**I**	**Y**	**D**	**A**	**M**	**E**
U	**R**	**L**	**A**	**P**	**A**	**P**	**X**
L	**A**	**I**	**H**	**U**	**S**	**A**	**W**
L	**Q**	**A**	**G**	**U**	**A**	**Ñ**	**S**
O	**D**	**C**	**T**	**F**	**X**	**I**	**C**
E	**Q**	**U**	**I**	**P**	**O**	**A**	**O**
M	**O**	**A**	**Z**	**U**	**L**	**P**	**L**
B	**J**	**A**	**V**	**M**	**B**	**K**	**U**
X	**K**	**C**	**A**	**M**	**P**	**O**	**O**
C	**A**	**N**	**C**	**I**	**O**	**N**	**I**
C	**F**	**V**	**B**	**T**	**K**	**L**	**O**

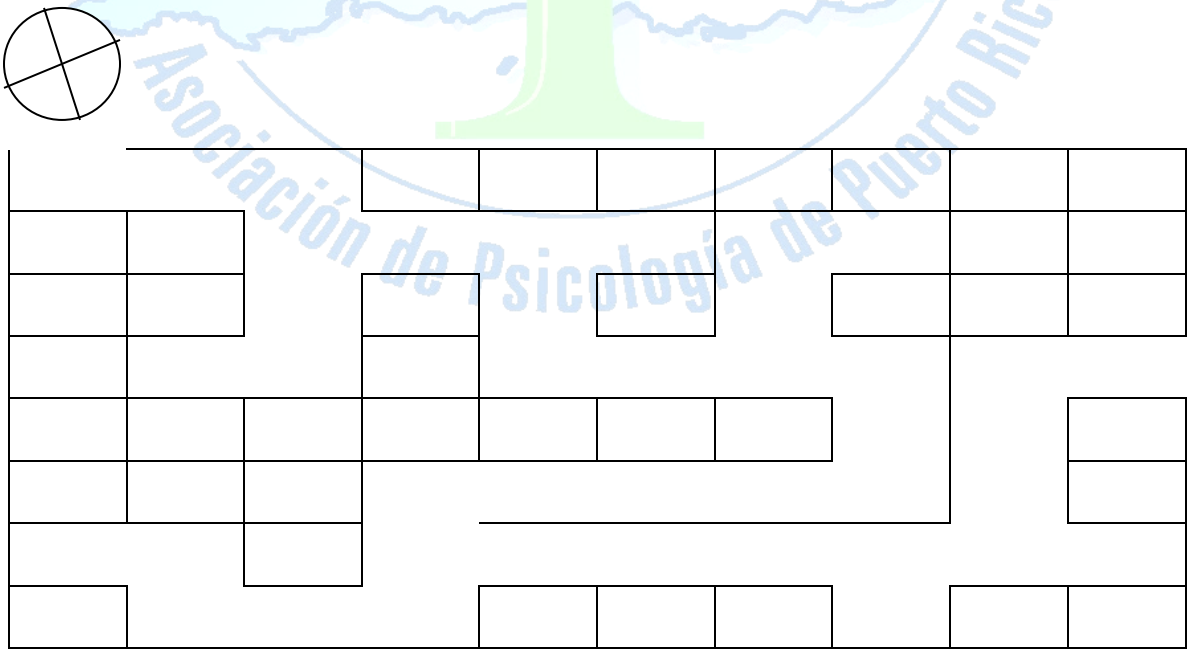
REFRANES Y DICHOS:

Instrucciones: Complete las siguientes frases de refranes y dichos.

1. A caballo regala'o _____.
2. A cada santo _____.
3. Agua pasada no mueve _____.
4. A mal tiempo _____.
5. Al pan pan _____.
6. Barco grande, _____.
7. Barriga llena, _____.
8. Camarón que se duerme _____.
9. Del árbol caído _____.
10. Dios aprieta _____.

LABERINTO:

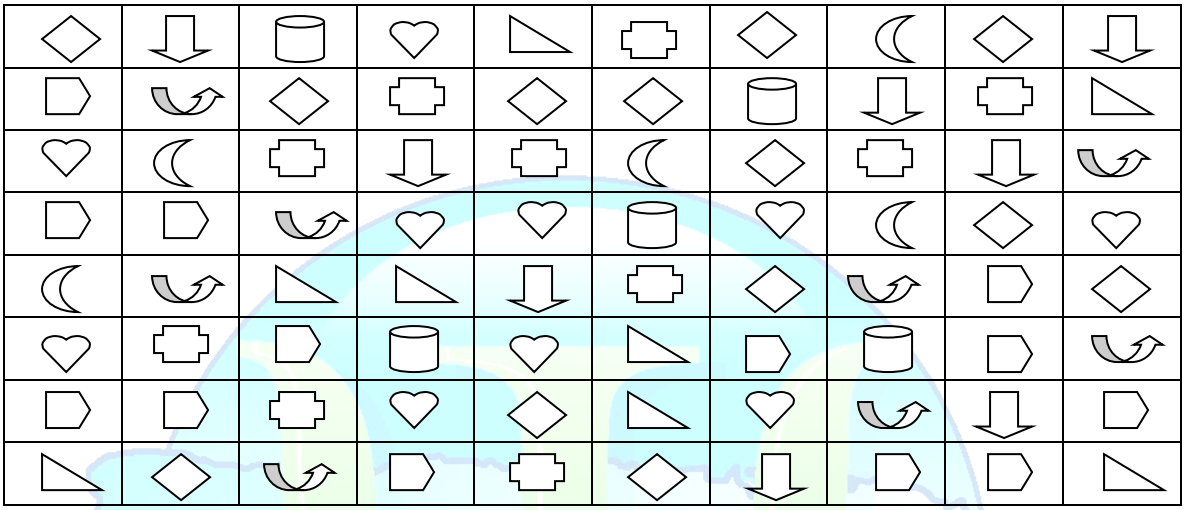
Instrucciones: Trace una línea dentro del recuadro para que la bola llegue al cubo.



Asociación de Psicología de Puerto Rico

BUSCAR EL SÍMBOLO

Instrucciones: Marque con una X las siguientes figura **y**



ORDEN DE SUCESOS O EVENTOS:

Instrucciones: Ordene del 1 al 8 lo que haría primero para confeccionar un bizcocho.

_____ Sacar el pan de guineo y dejar reposar para comer.

_____ Poner la mezcla en el envase.

_____ Mezclar los ingredientes por porciones y batir.

_____ Comprar los ingredientes para confeccionar el pan de guineo.

_____ Engrasar el envase para la mezcla.

_____ Calentar el horno a 250 F por 45 minutos.

_____ Medir los ingredientes

_____ Colocar el envase con la mezcla dentro del horno.

CLASIFICACIÓN DE PALABRAS

Instrucciones: Ordene las siguientes palabras en la clasificación correspondiente.

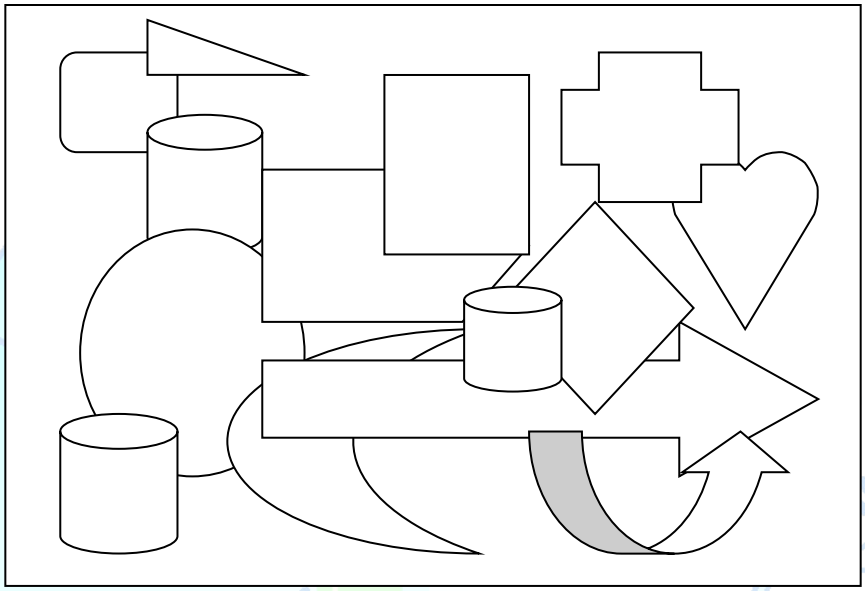
Playa	**Calcetín**	**Sandalias**	**Arroz**
Limón	**Gorra**	**Reloj**	**Pantalón**
Aguacate	**Centro Comercial**	**Pizza**	**Hogar**
Cepillo	**Banco**	**Naranja**	**Escuela**
Agua		**Parque**	

Lugares	Alimentos	Ropa

Asociación de Psicología de Puerto Rico

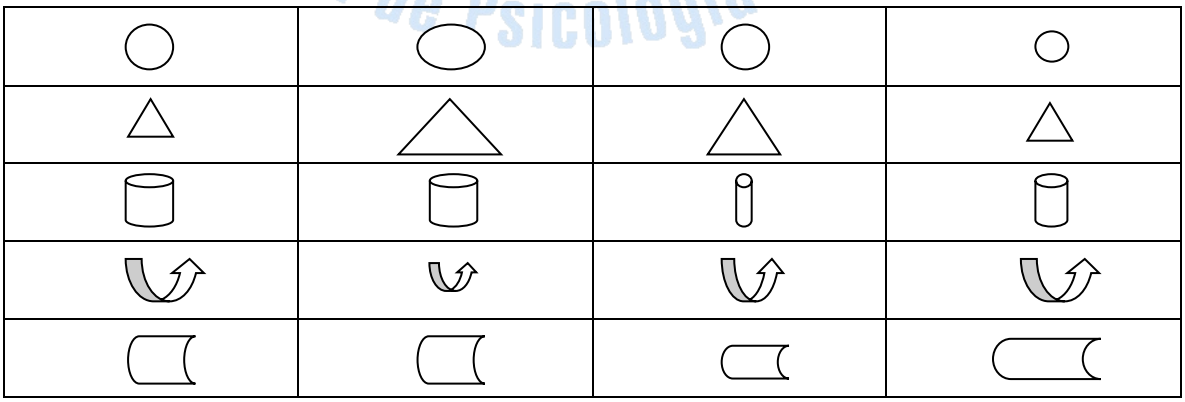
IDENTIFICACIÓN DE FIGURAS:

Instrucciones: Identifique las figuras que se encuentran dentro del recuadro e identifique la cantidad.



IDENTIFICACIÓN DE FIGURAS

Instrucciones: Al principio encontrara una figura, y necesitaremos identificar cual figura es igual en tamaño a la primera.

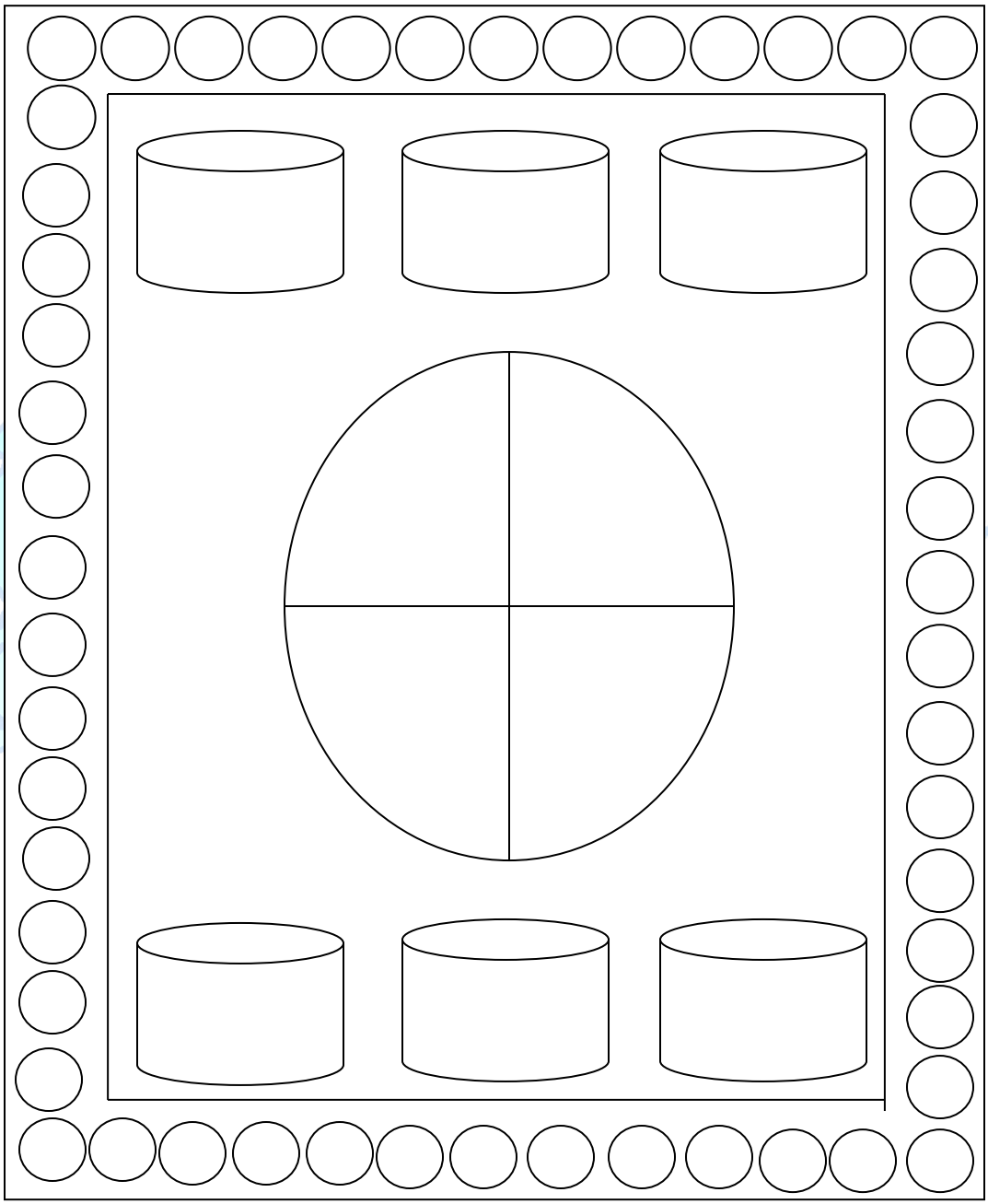


IDENTIFICACIÓN DE PALABRAS:

Instrucciones: Marque con una 'X' la palabra que no está asociada con las demás en cada una de las filas (horizontales).

Carro	Camión	Avión	Barco	Luz	Bicicleta
Manzana	Guineo	Pera	Cebolla	Fresa	China
Camisa	Pantalón	Lápiz	Media	Corbata	Correa
Playa	Escuela	Arena	Caracol	Peces	Palmas
Niños	Libros	Recreo	Clases	Bulto	Hospital
Cumpleaños	Bizcocho	Bombas	Música	Enfermeras	Regalos
Beisbol	Baloncesto	Tenis	Natación	Gimnasia	Montaña
Huevos	Harina	Mantequilla	Vainilla	Aceite	Papel
Papel	Cargador	Lápiz	Crayola	Cartulina	Bolígrafo
Planeta	Sol	Asteroides	Viento	Galaxias	Nave
Masa	Queso	Salsa	Pepperoni	Vegetales	Computadora
Pinturas	Auto	Personas	Exhibición	Esculturas	Arte

COLOREA LA SIGUIENTE IMAGEN:



Relaciones intergeneracionales

Dra. Ramaris Sepúlveda y Lcda. Solimar Martínez

Ante el distanciamiento social, se ha considerado oportuno identificar estrategias y actividades que fomenten las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores, niños y adolescentes. Existe evidencia que en estas relaciones todos los grupos de edades obtienen beneficios socioemocionales, cognitivos, y sociales. Ante esto, se exhorta a las familias identificar los intereses y las oportunidades para desarrollar un plan de actividades inclusivo, según los espacios disponibles en el hogar o a través de las plataformas digitales. Identificamos las siguientes recomendaciones de actividades que pueden compartir diferentes grupos de edad durante el día:

1. **Niños**
    a. Pintar en libros, cartulinas o papeles
    b. Juegos virtuales educativos
    c. Lectura de cuentos
    d. Bailar y cantar
        i. Canciones de niños
        ii. Imitación de posturas o poses
    e. Juegos al aire libre como el patio
        i. Caminar
        ii. Tirar una bola
        iii. Peregrina
        iv. Hacer aviones de papel
        v. Caminar y contar
    f. Jugar con plastilina
        i. Realizar figuras o animales.
    g. Colocar presillas en el borde un papel
    h. Colocar liguillas en un vaso plástico
    i. Poner pinches de ropa en una soga o en una tela
    j. Dibujos en papel adherido a una pared
    k. Soplar burbujas

2. **Adolescentes**
    a. Juegos de mesa
        i. Dominó
        ii. Rompecabezas
        iii. Monopolio

iv. Jenga
v. *Guess who?*
vi. Cartas
vii. STOP

b. Juegos electrónicos
c. Arte
    i. Escritura de poemas
    ii. Cantar
    iii. Tocar instrumentos musicales
d. Confección de recetas culinarias
    i. Postres
    ii. Comidas
e. Huerto casero
    i. Siembra de plantas ornamentales

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Higiene del Sueño en el Adulto Mayor

Dra. Silma Quiñones

Dormir no es un lujo. El ser humano vive procesos sanadores del cuerpo y del cerebro mientras duerme. Los síntomas de falta de sueño incluyen: irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas con la memoria, bajos niveles de energía, se agudizan los síntomas asociados a condiciones de salud y se afecta el sistema inmunológico. Los adultos mayores tienden a necesitar menos horas de sueño que los niños y los adolescentes, pero al menos se debe dormir entre 6 a 8 horas. Es importante despertarse descansado, con energía para hacer cosas y en buen estado de ánimo.

Si se quiere mejorar el patrón de sueño hay elementos del estilo de vida que pueden lograr mejorar la experiencia de dormir. Algunas recomendaciones para estos fines son las siguientes:

1. Establecer una rutina que promueva el dormir. Establecer una hora para dormir que sea consistente, el cerebro va activando los mecanismos para que llegue el sueño. Acostarse a diferentes horas hará que tome más tiempo lograr dormirse.
2. Los rituales logran enviarle el mensaje al cerebro de que es hora de dormir. Puede tener un ritual para dormir que incluya tomar un té relajante, cerrar ventanas y puertas, apagar enseres, asearte, hacer una oración o reflexión.
3. Ir bajando la cantidad de luz en el hogar cerca de la hora de acostarse. Apagar las luces del televisor, la tableta y el celular porque son luz azul y suprimen la liberación de melatonina.
4. Si no se puede lograr apagar toda la luz que entra al cuarto dormitorio, se pueden utilizar máscaras o un antifaz para bloquearla. Si resulta incómodo usarlo, la experiencia indica que en pocos días la persona puede acostumbrarse a la sensación de tener el antifaz puesto.
5. Estar relajado a la hora de acostarse es muy importante. Tener preocupaciones sobre problemas y actividades para el próximo día afectan la profundidad del sueño y alteran el patrón de sueño. Puede crear el hábito de anotar en una libreta antes de acostarte los asuntos pendientes y las preocupaciones y luego repasarlas cuando se haya levantado. Ese hábito le permite al cerebro confiar en que no se va a olvidar algo importante. No se debe estar horas en desvelo en la cama pensando sobre el mismo problema o asunto. Es mejor levantarse y anotarlo y que, cuando regrese el sueño, entonces regresar a la cama.
6. Estar físicamente activo durante el día promueve el dormir en la noche. Caminar o cualquier esfuerzo físico, (150 minutos de ejercicios por semana) conduce a la necesidad de dormir y descansar.

7. Aprender y mantener la mente activa con información nueva promueve la necesidad de dormir. Durante el sueño el cerebro procesa toda información nueva y la archiva en la memoria a largo plazo. Mientras más se aprende más sueño se necesita.
8. El hambre y el comer demasiado antes de acostarse tiene un efecto negativo en el dormir. Debe llevarse un registro de hasta qué hora se debe cenar sin que se afecte el sueño. Por lo general, se recomienda que la última comida sea 4 horas antes de acostarse. Los líquidos deben racionarse cerca de la hora de ir a la cama. Exceso de líquido lo hará levantarse para ir al baño.
9. Al acostarse, solo se recomienda una merienda muy liviana. Por otro lado, si se acuesta con hambre se va despertar a mitad de noche. Puede tener un vaso con agua o una fruta cerca para que ingerirla en caso de despertarse con hambre.
10. Escuchar programas de radio o música, sonidos de la naturaleza. La distracción de los sonidos y de las conversaciones relajan y logran distraer la mente de las preocupaciones.

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Estrategias o actividades relacionadas a la interacción con las mascotas

Dra. Úrsula Aragunde

Moeller (2010) señalan que personas de edad avanzada que poseen mascotas se muestran con menos quejas médicas y reflejan mejor salud física, emocional y psicológica. Cuidar de una mascota ofrece la oportunidad a las personas de edad avanzada de obtener compañía y contacto social. Además, la tendencia natural de las personas de edad avanzada es mantener un estilo de vida más pausado y sedentario, pero sin embargo cuando se inserta un animal, en este caso una mascota, en su diario vivir se muestran mucho más activos (Feng, Dibben, Witham, et al. 2014). Fields y Kogan (2019), añaden que poseer una mascota ofrece beneficios evidentes, entre ellos visitas disminuidas al doctor primario, reducción de síntomas de estrés, menores quejas físicas, mayor calidad de vida, menos gastos médicos, oportunidad de socialización, niveles de mortalidad bajan, promueven humor, juego, ejercicios y satisfacen la necesidad de toque y cercanía emocional.

Las siguientes, son algunas recomendaciones de actividades que pueden realizarse con las mascotas en el hogar, para mitigar efectos emocionales negativos durante periodos de aislamiento social:

1. **Rutina de cuido diario:** agua, comida y limpieza de sus espacios. También se puede bañar y cepillar semanal o mensualmente. En ocasiones puede cocinarle sus propias galletas o golosinas apropiadas para su tipo de mascota.
2. **Socialización:** paseos cortos con su mascota al patio, al buzón del correo, espacios naturales y abiertos, etc. (siempre con correa y chapa de identificación).
3. **Ejercicios de coordinación con su mascota:** Realice circuitos de psicomotricidad (pasar por debajo de una puerta, columpio, subir y bajar escalones, etc.) de acorde con la condición física actual que presente. Imitación de posturas de la mascota: sentado, tumbado y estiramientos.
4. Enseñar y practicar a dar órdenes gestuales y verbales como por ejemplo pedir que venga que se siente, que coja un objeto, pedirle que salude, que se tumbe, etc.
5. **Ejercicios de relajación junto a su mascota:** acostarse y escuchar los latidos, enfocar y seguir el ritmo de la respiración del animal y sentir la temperatura corporal. Masajear a la mascota.
6. **Ejercicios de estimulación cognitiva:** observar y discutir sobre la respuesta del animal a las emociones humanas, pero sobretodo consigo mismo, escribir una carta de agradecimiento a su mascota, escuchar músicas juntos, pintar/trazar/ilustrar a su mascota.

Nutrición y COVID-19: El impacto de la cuarentena

Lcdo. Hjalmar M. Zambrana Bonaparte

Múltiples modificaciones socioculturales (Ej., confinamiento, la perdida de rutina, falta de contacto social y aislamiento físico) son grandes estresores durante aislamiento, generando frustración y aburrimiento (Brooks et al., 2020). A la vez, el aburrimiento está asociado con mayor consumo de carbohidratos, proteínas, grasas e ingesta calórica total (Moynihan et al., 2015). Particularmente, altos niveles de estrés promueven el deseo de ingerir comidas reconfortantes o 'inadecuadas', caracterizadas por altos niveles de azúcar (Rodríguez-Martin & Meule, 2015). Estas conductas nutricionales aumentan el riesgo de desarrollar un sinnúmero de condiciones crónicas, como lo son la hipertensión, diabetes, obesidad, y enfermedad pulmonar. Dichas condiciones comprometen el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de desarrollar el síndrome de distrés respiratorio agudo (SDRA), el cual junto a la edad avanzada están asociados a mayor riesgo de muerte por el COVID-19 (Wu et al., 2020). Por tal motivo, se ofrecen las siguientes guías conductuales y nutricionales propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y otras fuentes de literatura científica:

1. **Crear un listado de alimentos antes de visitar el supermercado:** Esta estrategia ayuda a la adquisición de alimentos necesarios para usted y sus seres queridos. Deben realizar inventario de lo que actualmente poseen y planificar lo que desean consumir durante la semana. Esta estrategia reduce la probabilidad de realizar compras bajo ansiedad o pánico, resultando en la compra de productos sobreprecio, sobreconsumo de un solo alimento y una distribución no equitativa de productos.

2. **Cocine sus propios alimentos:** Actualmente, disponemos de mayor tiempo para cocinar, algo que carecía el diario vivir antes de la pandemia. Aproveche esta oportunidad para desarrollar sus habilidades culinarias. Existen diversas recetas saldables y deliciosas vía internet con las que puede experimentar. El cocinar, pudiese ser una actividad social divertida entre los miembros del hogar. Sin embargo, deben ser conscientes de las porciones recomendadas; los niños consumen porciones menores en comparación con los adultos. Finalmente, recuerden aplicar los principios de limpieza y de alimentación sana a ser discutidos en esta guía.

3. **Limitar la ingesta diaria de sal, azúcar y grasa:** Es universalmente conocido que los alimentos con altos niveles de sal, azúcar y grasa tienen un impacto negativo en el estado de salud físico y mental del ser humano. Por consiguiente, la OMS recomienda consumir diariamente un máximo de 5 gramos de sal, 5% de azúcar añadidas con relación al total de ingesta calórica (aproximadamente 6 cucharillas), y

30% de grasa (con solo 10% de grasa saturada). Al seleccionar sus alimentos, procure que dichos elementos estén naturalmente dentro de ellos, es decir, no de forma procesada. Por tal razón, enfatice alimentos sin sal añadida. También, pudiera enjuagar las comidas enlatadas con el objetivo de remover el exceso de sodio. Pudiese condimentar con hierbas secas o frescas y especias. Si le apetece algo dulce, considere las frutas frescas como primera opción. Finalmente, opte por grasas no saturadas que se encuentran en el pescado y nueces.

4. **Consuma suficiente fibra:** La fibra es un filamento que contribuye en la regulación del sistema digestivo y nos ofrece un sentido prolongado de satisfacción alimenticia, por lo que reduce la probabilidad de consumir más calorías. Los alimentos basados en plantas como vegetales, frutas y legumbres ayudan a garantizar la ingesta de fibra. Además, se recomienda optar por granos integrales, por ejemplo, avena y quinua, en vez de granos procesados como el arroz y pan blanco.

5. **Manténgase hidratado y evite las bebidas con alcohol:** Permanecer hidratado es un elemento fundamental en la potencialización de la salud. Favorezca el beber agua sobre bebidas procesadas y altamente azucaradas como los jugos y refrescos. De tal forma, limitaría su ingesta de calorías y de azúcar diaria. Con el objetivo de endulzar el agua, pueden optar por añadir frutas cítricas como el limón o frutas dulces como los arándanos. Por otro lado, evite o reduzca la ingesta de alcohol. Esto pudiera debilitar su sistema inmunológico, cual en estos momentos debe estar en su mayor potencial con el objetivo de poder afrontar enfermedades infecciosas efectivamente, incluyendo el COVID-19. En adición, el alcohol es una sustancia psicoactiva que altera nuestras habilidades relacionadas a la toma de decisiones, y de ser alteradas, pudiéramos estar en mayor riesgo de eventos no deseados.

6. **Inicien y disfruten de comidas familiares:** El distanciamiento social a consecuencia del COVID-19 ha llevado muchas familias a permanecer mayor tiempo en sus hogares. Esto le provee nuevas oportunidades de interacción social como el compartir durante un almuerzo. Las comidas familiares son una buena oportunidad para el fortalecimiento de relaciones interfamiliares.

7. **Sigan las guías para el manejo seguro de alimentos:** Según la OMS, la seguridad alimenticia es necesaria para una alimentación saludable. Cuando prepare su comida o la de otros, recuerde mantener sus manos limpias al igual que la cocina y sus utensilios. Debes separar la comida cocinada de la cruda, cocinar bien su comida, y mantener la temperatura adecuada para sus alimentos. Al seguir estos principios,

ayudas en la prevención de los tipos más comunes de intoxicación alimentaria, por ejemplo, la bacteria salmonela.

8. **Distanciamiento social, depresión y suplementos:** La literatura científica sugiere mayor prevalencia de síntomas depresivos en aquellas personas que han experimentado una cuarentena. Además, se ha reportado bajos niveles de concentración y estado de ánimo (Brooks et al., 2020). No obstante, el aumento en el consumo de frutas y vegetales ha sido asociado con un incremento en felicidad, satisfacción de vida y bienestar en general (Mujcic & J.Oswald, 2016). Por otro lado, se ha reportado beneficios clínicamente significativos, al utilizar ácidos grasos omega 3, como tratamiento para los síntomas de depresión en personas con, y sin diagnóstico de depresión mayor (Grosso et al., 2014). Es indispensable consultar con su médico primario, si pudiese beneficiarse de dicho suplemento antes de adquirirlo.

9. **Fortalece su sistema inmunológico:** Según mencionado previamente, ciertas enfermedades cardiovasculares han demostrado comprometer el sistema inmunológico, colocándolo en una posición subóptima para enfrentar el COVID-19 (Wu et al., 2020). A consecuencia de estilos de vidas y factores ambientales, el 50% de la población global presenta insuficiencia de vitamina D, una vitamina liposoluble que actúa como una hormona esteroide. Investigación emergente, sugiere evidencia de los factores protectivos de la vitamina D sobre la hipertensión, diabetes tipo 2 y obesidad (factores de riesgo del COVID-19). También, ha demostrado reducir síntomas de depresión **(**Nair, R., & Maseeh, A., 2012). Una revisión sistemática grande (10,933 participantes), publicada en la *Revista Médica Británica* (BMJ), sugirió que la suplementación de vitamina D (D2 y D3) es un factor protector contra las infecciones agudas del tracto respiratorio (Martineau et al., 2017). Nuevamente, se sugiere consultar con su médico primario, si pudiese beneficiarse de dicho suplemento antes de adquirirlo.

10. **Evite el comer bajo estrés durante el distanciamiento social:** Comer bajo estrés de forma frecuente puede tener un impacto negativo en su salud física y mental. Comience estructurando sus días, de tal forma, que tenga actividades planificadas diariamente (incluyendo sus comidas). La falta de planificación nos lleva al aburrimiento, consecuentemente asociado con ingerir más calorías (Moynihan et al., 2015). El distanciamiento social ha alterado nuestras rutinas, por lo que es necesario, crear rutinas nuevas, con horarios específicos. Escriba las actividades del día en una pizarra o papel, con el objetivo que se visible. Luego de realizar las actividades, táchelas de la lista. Algunos ejemplos por considerar son, tiempo de relajación, meditación, comunicación virtual o telefónica con amigos y familiares, rutinas de ejercicios, cuidar de una planta y/o una lectura placentera.

ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Manejo de Emociones del Cuidador

Dra. Leslie M. Díaz Ortiz y Lcda. Adriana López Motta

Muchas personas, cuando llegan a la etapa de la vejez, comienzan a evidenciar una salud física comprometida. En algunos casos presentan algún grado de dependencia de un cuidador, obedeciendo a la existencia de una posible condición médica. Existes varios tipos de cuidadores entre ellos se encuentran los siguientes: cuidador tradicional y cuidador en la sociedad moderna, cuidador formal e informal. Los cuidadores tradicionales son aquellos que han convivido siempre con el envejecientes y se ha encargado de su cuidado. Por su parte, los cuidadores en la sociedad moderna son aquellas personas que ha asumido ese rol obligado por las circunstancias, es decir, por situaciones externas. Mientras que el cuidador informal es aquel cuidador que sea miembro de la familiar y al cuidador formal como aquel cuidador que posee una preparación académica para cuidar al envejecientes.

Los cuidadores mayormente son mujeres que se encuentran entre las edades de 36 a 70 años. Estadísticas recientes estiman que alrededor de 18 millones de estadounidenses cuidan a sus familiares mayores de 65 años. Las investigaciones demuestran que los cuidadores corren mayor riesgo de sufrir problemas psicológicos y físicos. En 2016 se publicó en el *Pins and Needles: Caregivers of Adults with Mental Illness* que más del 70% de los cuidadores informaron sobre altos niveles de estrés emocional y el 40% dijo que les resultaba difícil cuidar de su propia salud. Estudios también sugieren que los cuidadores necesitan más reconocimiento, información y apoyo para cumplir con sus responsabilidades y mantener su propia salud y bienestar (*Families Caring for an Aging America*, 2016).

Dentro de las actividades que llevan a cabo estos cuidadores se encuentran principalmente los cuidados domésticos, las actividades de la vida diaria, los cuidados sanitarios, manejo del aspecto socioeconómico, los cuidados psicosociales y actividades laborales desde el hogar que podrían sobre pasar las 8 horas del turno laboral en aquellas cuidadoras informales. En ocasiones, la responsabilidad que enfrentan estos cuidadores es dura y prolongada, con frecuencia sin descansos y a veces con responsabilidades que van más allá de lo razonable. A medida que la sobrecarga produce un impacto psicológico en los cuidadores. Aumento sus niveles de ansiedad y estrés, alteraciones físicas, alteraciones en el patrón del sueño, disminución de la capacidad de resolución de problemas y de afrontamiento, disturbios emocionales y desgastes físicos. A su vez, se altera el ambiente familiar, donde se incrementa la tensión familiar y conflictos con otros miembros de la familia.

Algunas de las estrategia que pueden ayudar a facilitar la labor de los cuidadores y prevenir afecciones emocionales son las siguientes:

1. **Organización:** Cree una lista de los servicios médicos y recursos que pueda necesitar. Tener esta lista le ayudará a tener la información más accesible y organizada a la hora de continuar los servicios médicos y de medicamentos de mantenimiento del envejecientes.
2. **Comunicación:** Desarrollar y fortalecer una comunicación efectiva y clara entre todos los miembros del hogar. Mantener comunicación con sus familiares lejanos y/o del envejecientes mediante teléfono o de forma virtual, y comunicación constante con el envejecientes y brindarle apoyo emocional.
3. **Tareas:** Para aquellos cuidadores de envejecientes con condiciones como el Alzheimer se recomienda crearles una rutina diaria.
4. **Expresión de los sentimientos:** Siempre comunique como se siente y las emociones que experimenta a su primer grupo de apoyo, entiéndase a sus familiares o amistades cercanas. Identifique si existen recursos de apoyo externos tales como grupos de auto ayuda, foros de discusión u organizaciones que ofrezcan apoyo emocional o herramientas que le ayuden en el manejo de emociones en su rol como cuidador.
5. **Auto-cuidado**: Programe sesiones de descanso y disfrute. Es normal necesitar un descanso de las tareas de cuidado. Nadie puede hacerlo todo por sí mismo. Busque un descanso para tener tiempo para cuidarse a sí mismo y no se sienta mal por hacerlo. El utilizar estrategias basadas en la atención plena "Mindfulness" en los cuidadores reduce su estrés y agotamiento, así como los comportamientos desafiantes de los que están a su cargo (Singh et al., 2009). Un ejemplo de un ejercicio sencillo de "mindfulness" es disfrutar a plenitud su bebida caliente preferida, ya sea café, té o chocolate, enfocándose en el sabor de la bebida y en su olor. Esto permitirá que se enfoque solo en el momento presente, olvidando así sus preocupaciones durante ese periodo.

   Elija un lugar en el hogar donde pueda tomar un receso de 5 a 10 minutos. En este lugar llevará a cabo actividades de ocio para disminuir sus niveles de ansiedad. Algunas de las actividades a realizar dentro de dicho espacio y periodo de tiempo pueden incluir leer, escribir, realizar manualidades, hacer crucigramas, colorear y tocar algún instrumento, entre otros.
6. **Monitoree su salud**: El primer paso para alcanzar bienestar es reconocer cuándo no estamos bien. Si usted está experimentando negación, coraje, ansiedad, depresión, agotamiento emocional, somnolencia, irritabilidad, problemas de concentración o problemas de salud, es posible que esté padeciendo de quemazón o "burnout". El desarrollo crónico de estos síntomas tiene efectos negativos en el bienestar físico y emocional, impacta su funcionamiento diario y limita su capacidad de hacerse cargo del envejeciente. En el siguiente enlace, encontrará un cuestionario que le ayudará a identificar si presenta alguno de estos síntomas y si es necesario buscar ayuda.

https://www.healthinaging.org/sites/default/files/media/pdf/Caregiver-Self-Assessment-Questionnaire-Spanish.pdf

7. La Escala de Autocuidado y Atención Plena (MSCS, por sus siglas en inglés) tiene como objetivo ayudar a los individuos a identificar destrezas y comportamientos de autocuidado, así como las intervenciones que sirven para mejorar el autocuidado. La escala puede ser encontrada en el siguiente enlace: https://www.catherinecookcottone.com/wp-content/uploads/2018/04/MSCS-2018-Update.pdf
8. **Pida Ayuda**: Las investigaciones demuestran que los cuidadores que se acercan a los miembros de la familia o círculos de apoyo para pedir ayuda se desenvuelven mejor (Stringer, 2017). Considerando las circunstancias actuales, otros familiares y amigos pueden ayudar realizando llamadas frecuentes a su familiar y manteniéndolo entretenido y estimulado por periodos de tiempo para darle un respiro. Cuando estamos sobrecargados, es difícil tomar decisiones, aunque sean sencillas. Pida ayuda a la hora de tomar decisiones y pensar en posibles soluciones a sus problemas. Manténgase conectado por teléfono o internet con familiares y amistades. Aproveche para discutir cómo se siente y sus preocupaciones.
9. **Ejercicio**: El ejercicio físico tiene efectos positivos tanto a nivel emocional, como físico. Asegúrese de involucrarse en, al menos, 30 minutos diarios de actividad física o ejercicio estructurado. Caminar 10 minutos o hacer actividades en el jardín ayuda a mantenerse activo y a disminuir los riesgos de afecciones emocionales y físicas asociadas al rol de cuidador.
10. **Asigne Responsabilidades**: Según las personas envejecen, tendemos a pensar que debemos asistirlos en todo lo posible. La realidad es que promover independencia en un adulto mayor es importante tanto para prolongar su independencia funcional, como para disminuir la carga en el cuidador. Manténgalo ocupado con tareas sencillas que no supongan un riesgo (Ej. dividir ropa). Asignarle al adulto mayor una rutina de responsabilidades que no supongan un riesgo para su salud y seguridad es importante y efectivo.

- Algunas estrategias para promover independencia y guía, particularmente en pacientes que muestran dificultades cognitivas incluyen:
    - Colocar en el baño las instrucciones escritas sobre el lavado correcto de manos.
    - Si repite las mismas preguntas, considere preparar un documento con respuestas cortas y colóquelo en varios lugares visibles.
    - Tener a la mano música de su agrado y fotos viejas puede ayudar a calmar a su familiar en momentos de crisis.

¿Cómo logramos que los adultos mayores cumplan con medidas de distanciamiento social?

1. **Educación**: El coronavirus puede transmitirse a través de personas que no tienen síntomas. Por tanto, es importante que el adulto mayor mantenga distanciamiento social, aún en circunstancias donde el distanciamiento social sea flexibilizado hasta tanto no haya una vacuna o tratamiento efectivo. Un estudio que tenía como propósito monetizar y cuantificar el efecto de las medidas de distanciamiento social en los países proyectó que el distanciamiento social reduce las muertes causadas por COVID-19 en 1,76 millones de muertes (Greenstone & Nigam, 2020). En estos momentos, el distanciamiento social junto al lavado de manos son los mejores recursos que tenemos para prevenir un contagio.
2. **Distanciamiento físico, no social**: Se debe tener en cuenta que distanciarse físicamente no equivale a dejar de estar conectados con los demás. Sólo implica ser un poco más creativos considerando los recursos y limitaciones individuales. Al momento, existen un sinnúmero de recursos, plataformas virtuales y acceso a información que provee la oportunidad de mantener al adulto mayor y al cuidador conectado socialmente con su grupo de apoyo, iglesia, familiares y comunidad ayuda así mitigar los efectos del encierro.

Asociación de Psicología de Puerto Rico

Cuidado del paciente con demencia

Dr. Walter Rodríguez y Dr. Rafael Oliveras

Según la Alzheimer´s Disease International, las personas con demencia representan una de las poblaciones más vulnerables a la pandemia del COVID-19 y a la crisis psicosocial como secuela del distanciamiento físico. Son los envejecientes quienes tienen más alto riesgo de muerte y complicaciones al contraer el virus, además de sufrir los efectos adversos del aislamiento social y de enfrentar el peligro de quebrantar su salud por falta de atención médica. Más aun, la persona anciana que, a su vez, sufre de demencia, presenta series de déficits neurocognitivos, que limitan su capacidad para responder propiamente ante las cambios en las nuevas rutinas de higiene y protección en el diario vivir. Por ejemplo, es posible que no puedan entender el distanciamiento físico, que tengan dificultades para comprender la información salubrista, que no puedan tomar decisiones complejas, o que olviden instrucciones para cumplir con las prácticas de higiene. Como resultado, aumenta el riesgo de que esta población experimente mayor confusión ante la alteración de su vida cotidiana.

En consecuencia, las personas con demencia representan un gran reto para los hogares de ancianos, los servicios de salud y para sus cuidadores. Es imprescindible el mantener el mejor funcionamiento conductual, emocional y cognoscitivo, el proveer una buena calidad de vida y el proporcionar apoyo social constante. Por tanto, para ostentar un cuidado adecuado debe primero partirse de una serie de consideraciones particulares de la demencia, tales como:

1. **Entender que la demencia tiene diferentes etapas y cada una requieren cuidados particulares**. Estas etapas están caracterizadas por deterioros de diversas facetas del funcionamiento cognoscitivo (por ejemplo, memoria, lenguaje, percepción visual, atención, destrezas motoras, entre otros), que varían de individuo en individuo.

2. **Reconocer que las dificultades en la conciencia y la orientación limita su nivel de introspección**. Esto limita su capacidad del individuo de conocer propiamente todos los elementos del ambiente, la causa y efecto, y su propia respuesta ante diversas situaciones.

3. **Advertir que ellos experimentarán cambios emocionales y conductuales como consecuencia de sus déficits cognitivos, en particular la memoria**. Es por esto que las conductas que pudiesen resultar maladaptativas no deben ser interpretadas desde una perspectiva moral; más bien, como la de un individuo agobiado por la falta de

comprensión de sí mismo y su ambiente, y que está experimentando un deterioro biológico de sus funciones mentales.

Ante estos cambios y asociados retos, es deber del cuidador comprender y recordar que se están cuidando seres humanos que merecen un trato digno y de respeto.

A continuación presentamos algunas pautas a seguir durante el cuidado de las personas con demencia no contagiadas con el COVID-19. Éstas se organizan en las prácticas de prevención, planificación del cuidado, ambiente óptimo y apoyo conductual. Estas recomendaciones pueden ser de utilidad a familiares y a sus cuidadores formales e informales.

1. **Pautas generales para la prevención y control de la infección en el hogar:**

    a. **El cuidador debe cumplir con las prácticas de higiene.** Es importante entender que proteger al cuidador es proteger a la persona con demencia. Ésta es la persona más cercana al envejeciente con demencia. Al igual que el resto de la población tiene el potencial de convertirse en el vector, o portador, del virus. Es por esto que debe lavar sus manos constantemente y utilizar mascarilla en caso de que salga del hogar y tenga contacto con otras personas. Así mismo, debe asegurarse de que toda superficie y posibles focos de infección (Ej: perilla de puertas) se mantengan constantemente limpios y desinfectados.

    b. **El cuidador debe mantener el distanciamiento físico con otras personas** para reducir el riesgo de contagio. Así que se recomienda reducir el número de personas con quienes interaccionan a diario.

    c. El cuidador tiene el reto de **lograr que la persona con demencia cumpla con las prácticas de higiene y distanciamiento físico**. Se recomienda utilizar diferentes métodos como recordatorios visuales (Ej: rotulando áreas con carteles de “pare”, “lávese las manos”, “no tocar”, o marcas en el suelo en lugares comunes que faciliten la ubicación espacial) y fomentar rutinas de lavado de manos en diferentes periodos clave del día. También utilizar la enseñanza paso a paso para lograr que el paciente aprenda estás prácticas.

    d. El cuidador debe **evitar la sobre carga** para poder ayudar mejor al paciente con demencia. Debe anticipar la posibilidad de experimentar ansiedad, miedos y coraje. Así mismo puede experimentar preocupaciones sobre la

salud del paciente. Una estrategia que le puede ayudar es planificar el respiro, a través de la ayuda familiar o del apoyo de otros profesionales.

2. **Pautas para planificar el cuidado a través de un sistema de apoyo:**

   a. El cuidado del paciente con demencia es un continuo comunitario que se fortalece estableciendo un sistema sostenido en recursos familiares, grupos de apoyo, amigos, organizaciones de fe, servicios médicos, ayuda de trabajadores de apoyo y organizaciones locales. **Debe considerar comunicarse con estos grupos cercanos a su comunidad.** Se incluyen algunos recursos al final de este documento.

   b. La planificación implica **revisar las creencias** de los cuidadores e identificar las **necesidades** del paciente**, evaluar periódicamente** la condición de salud general y nivel de funcionamiento físico.

   c. Proveer apoyo médico y cumplir con los tratamientos farmacológicos prescritos.

   d. Los cuidadores deben identificar sus **estresores**, evaluar sus destrezas y estrategias para el **manejo del paciente** y sus **estrategias de comunicación**.

   e. **Organizar la familia** y planificar como se ayudarán mutuamente. Con estos deben continuar los vínculos sociales y de comunicación a través de video conferencia y teléfono.

3. **Pautas para mantener un ambiente favorable al paciente:**

   a. **Hacer sentir bien a las personas con demencia y procurar por su calidad de vida** es una de las estrategias para mantener su estabilidad conductual y emocional. Este objetivo se puede alcanzar a través de las siguientes actividades:
      - Reconocer y atender necesidades básicas como la alimentación y el aseo personal.
      - Proveer un sentido de seguridad.
      - Evitar argumentar con la persona. Ayuda más al paciente simplemente escuchándole atentamente sin intentar persuadirlo.
      - Arregle el hogar para proteger el paciente. Evite que se pueda escapar o corra el riesgo de sufrir caídas.
      - En el hogar manténgalo en un lugar cómodo, fresco y apropiado.
      - Ambientar el hogar de manera que sea estimulante mediante la buena iluminación y manteniendo la tranquilidad eliminando los ruidos innecesarios.

- Proveer experiencias recreativas que estimulen la actividad física y mental. Así mismo estimular la participación en actividades del hogar.
- Ayude a mejorar su funcionamiento cognoscitivo. Utilice recordatorios visuales o verbales para las actividades a realizar, a mantener el distanciamiento y cuidar su salud.
- Mantener las rutinas para proveer un ambiente estable. Las alteraciones ambientales representan las causas mayores de ansiedad, irritabilidad y la conducta agresiva en los pacientes de demencia.
- Fomente el contacto social a través de la comunicación por teléfono o internet con los seres queridos como parte de la rutina.

b. Apoye el funcionamiento adaptativo.

- Logre un mejor estado mental aprovechando las capacidades preservadas.
- Mantenga actividad física según las capacidades del paciente.
- Estimular mentalmente al paciente
  - Utilizar recordatorios
  - Técnicas de reminiscencias (o recuerdos a través de álbumes de fotos)
  - Juegos recreativos y que sean cognitivamente estimulantes
  - Utilización de la música

4. Pautas de apoyo conductual, emocional y cognitiva:

a. El cuidado dirigido a reducir alteraciones en el paciente requiere de la **participación activa del cuidador**. Primariamente, presentar una actitud positiva, aprender e implementar destrezas de autocuidado y estar atento a los sentimientos y validar las emociones de la persona con demencia.

El control de los antecedentes, o lo que ocurre previo a una conducta no deseada, puede reducir hasta la mitad de eventos de desregulación conductual o emocional. Identificar y evitar potenciales detonantes del ambiente y minimizarlos pudiese resultar sumamente útil para apoyar la conducta de la persona con demencia.

b. Manejar la conducta desafiante mediante la técnica ***D-I-C-E***.

- **D**escribir la conducta alterada del paciente.
- **I**dentificar los posible factores precipitantes de la conducta desafiante.
- **C**rear un plan de manejo de la conducta desafiante eliminando los factores precipitantes.
- **E**valuar si los cambios reducen la conducta no deseada.

c. Reducir la incomodidad física, En ocasiones los pacientes alteran sus conductas porque sienten dolor o malestar físico, pero por sus dificultades cognitivas no pueden expresar lo que sienten y por tanto manifiestan conductas disruptivas.

d. Reconocer la conducta delirante. El delirio es una creencia falsa, pero irrefutable para el que la experimenta, asociada a confusión o una falla en la orientación por casusas fisiológicas o por cambios drásticos del ambiente (incluyendo confinamiento). Esto suele ser un síntoma común en pacientes de demencia. A continuación algunas pautas para manejar el delirio:
   - Primeramente tratar sus posibles causas. Entre estas se identifican las causas físicas, como deshidratación o infecciones. Por tanto hay que restablecer el balance de electrolitos o utilizar antibióticos, respectivamente, y a través del apoyo adecuado. Por ejemplo, proveer suficiente agua o usar vitaminas.
   - Controlar su conducta. Esto implica ayudar al paciente a mantener la orientación temporal, de lugar y de situación. Así mismo hay que reducir ruidos y mantener el ambiente con iluminación adecuada.
   - Considerar evaluación psiquiátrica.

A continuación también se presentan algunos recursos locales y nacionales que pueden ser útiles en la planificación del cuidado de la persona con demencia.

Lista de recursos de apoyo general en línea o por teléfono

1. Directorio de Proveedores de Telepsicología de la APPR.
2. https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oILCa95dlc9knJguyczQZD74P9vdwz1x2UkBW6Xl1DM/edit#gid=0
3. Línea PAS ASSMCA; 1-800-981-0023
4. Línea de Emergencia para Veteranos;1-866-712-4822; (787)-622-4822

Lista de recursos de apoyo a pacientes con demencia en línea o por teléfono

1. Asociación de Alzheimer de Puerto Rico; https://www.alzheimerpr.com
2. AARP; https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/puerto-rico-cuidado-jubilacion-ancianos/
3. De Frente al Alzheimer, Inc.; https://defrentepr.com/recursos
4. NIH, National Institute of Aging; https://www.nia.nih.gov/health/obtener-ayuda-cuidar-persona-alzheimer

5. Alzheimer's and related Dementias Education and Referral Center, ADEAR, (Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

    a. Correo electrónico: adear@nia.nih.gov
    b. Teléfono: 1-800-438-4380 (línea gratis, inglés y español)
    c. www.nia.nih.gov/health/spanish/Alzheimer (español)
6. Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

    a. Teléfono: 1-800-272-3900 (línea gratis, inglés y español)
    b. www.alz.org (inglés y español)

Asociación de Psicología de Puerto Rico

COVID-19: Recomendaciones para adultos mayores (65+) con condiciones crónicas

Dr. Julio Jiménez

Si usted es un adulto mayor, debe cumplir con las medidas que todos conocemos para protegerse del COVID-19:

1. Mantenga el hábito del lavado de manos frecuente con jabón (al menos 20 segundos) o con desinfectante con 60% de alcohol o más.
2. No tocarse la cara.
3. Mantener distanciamiento social (6 pies de distancia entre usted y otras personas)
4. Desinfecte frecuentemente aquellas áreas donde suele pasar más tiempo o aquellos objetos que usa con frecuencia.
5. Manténgase en su hogar.
6. Evite estar en donde haya grupos grandes de personas.
7. Usar mascarilla cada vez que vaya a salir .
8. Cúbrase la boca con la parte interior de su codo si va a estornudar o toser.

Las personas mayores con frecuencia desarrollan condiciones de salud relacionadas al corazón, pulmones, azúcar en la sangre, presión arterial o cáncer. Todas estas condiciones de salud requieren **no interrumpir** tratamientos indicados por su médico, **por eso recomendamos**:

1. **Continúe tomando sus medicamentos** y no cambie sus dosis o medicamentos sin consultar con su médico.
2. De ser posible, tener **reserva de medicamentos que su** médico **le indicó** que dure dos semanas o más. Hable con su médico si es posible que le provea medicamentos adicionales para disminuir la cantidad de visitas a la farmacia.
3. Verifique si su farmacia tiene **servicio de envío al hogar** y así evita salir.
4. **No demore en recibir atención de emergencia o médica** por su condición debido a COVID-19. Las salas de emergencia y oficinas médicas tienen protocolos o planes de prevención de infecciones para protegerlo a usted y evitar que se infecte con el COVID-19.
5. **Manténgase en contacto con su proveedor de servicios médicos** si tienen alguna preocupación sobre su condición. Puede usar **telemedicina** o llamar por teléfono para mantenerse en contacto con su proveedor.
6. **Si tiene un cuidador o vive en un asilo**, dialogue con sus proveedores sobre las medidas de prevención que están tomando.

Cuidado de salud mental:

1. **Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias y las redes sociales.** Escuchar repetidamente noticias de la pandemia puede ser estresante.

2. **Cuide de su cuerpo.** Respire hondo, estire o medite. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
3. **Tómese el tiempo para relajarse.** Intente hacer otras actividades que disfrute.
4. **Conéctese con otros**. Hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.
5. **Llame a su proveedor de atención médica si el estrés interfiere** con sus actividades diarias durante varios días seguidos.
6. **Si usted, o alguien que le importa, se siente abrumado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad,** o siente que quiere hacerse daño o que otros lo llamen a:
7. **Línea PAS** (ASSMCA; servicios de apoyo y consejería profesional gratuita) al 1-800 -981-0023
8. **Sugerencias:**
   a. **Prepárese para mantenerse dentro de su hogar por largos periodos de tiempo.**
   b. **Busque apoyo familiar o comunitario para llevar a cabo sus necesidades básicas, de ser necesario.**
   c. **Procure abastecerse de suministros de alimentos**. Esto ayudará en disminuir la frecuencia de salidas del hogar de tener que hacer compras de alimentos.
      - De ser posible, considere un familiar o amigo de confianza que pueda traer los alimentos o productos.
      - Igualmente, considere pedir sus compras por plataformas en línea para envió a su hogar o recoger desde su carro. Luego de recoger compras recuerde lavarse las manos.
      - De tener que ir, vaya preparado con una lista de compras para recoger los alimentos rápidamente. Vaya a una hora en la cual no haya mucha gente.
   d. **Utilice las herramientas provistas por su banco o proveedores de servicio para realizar transacciones en línea o por teléfono.** Considere realizar sus procesos bancarios o pagos de cuentas por en línea o teléfono para evitar salir de su hogar.
   e. **Considere el hacer pagos con métodos sin contacto** (Ej: ATH móvil). De tener que pagar con dinero, tarjeta de débito o crédito o cheque, lávese las manos o desinféctelas con “hand sanitizer” en lo que tiene oportunidad de lavarlas con agua y jabón.

Estrategias para el Manejo de Pérdidas y el Duelo en Adultos Mayores Ante Pandemia por COVID-19

Dra. Luisa Álvarez

El distanciamiento físico y otras medidas tomadas para evitar la propagación del COVID-19 han alterado la forma en que usualmente las personas enfrentan y manejan las pérdidas y el proceso de duelo. Para la población adulta de Puerto Rico, dichos cambios representan varios retos que requieren la búsqueda de alternativas para expresar y compartir los sentimientos asociados. Esto incluye explorar actividades que permitan que la persona logre el apoyo que necesita, pueda manejar sus emociones ante la pérdida moviéndose a su propio ritmo para manejar la pérdida y finalmente lograr reponerse a ella. A continuación, se comparten algunas estrategias que pueden ser útiles en el manejo de pérdidas y proceso de duelo ante la situación de salud pública que enfrentamos actualmente:

1. Empecemos por **reconocer** que el manejo de pérdidas y el duelo será más difícil ahora, cuando hay una situación externa que nos hace todavía más vulnerables al estrés, la ansiedad, el miedo, la tristeza, la frustración y otros sentimientos que pueden producir angustia. Por lo tanto, comience por no penalizarse o penalizar a los demás por lo que sienten ante su pérdida.
2. El **contacto con las personas que queremos** y nos quieren es importante cuando enfrentamos el proceso de una pérdida y ayuda a evitar el aislamiento emocional. Use la tecnología y si no puede llama o escribe. Puede ponerse de acuerdo o hacer citas con diferentes personas para hablar por teléfono con cierta frecuencia, sino tiene acceso a videollamadas.
3. Ante la imposibilidad de visitar o acompañar en el hospital al ser querido, **escríbale una carta** en que exprese aquello que le hubiera gustado hablar con esa persona o decirle. Si no puede escribirla, pida ayuda a tu cuidador o cuidadora. Si hay algo que quedó no resuelto entre ustedes, también puede tratar de darle cierre en esa carta o escribir para despedirse de él o ella, expresándole sus sentimientos o recuerdos que guardarás. Aún cuando no pueda hacerle llegar la carta, expresar sus sentimientos hacia esa persona podría brindarle paz.
4. **Alterne** entre actividades para experimentar su pérdida y actividades para restaurarse. Por ejemplo, mire fotos o lea cartas de su ser querido, llore o hable con alguien sobre esa persona que perdió pero luego saque tiempo para una actividad que le haga sentir mejor como cuidar plantas, hacer ejercicio o leer algo que le inspire.
5. **Disminuya** el tiempo que pasa viendo noticias relacionadas al COVID-19 si le producen más ansiedad o dolor. Aunque es importante mantenerte informado, también necesita tiempo para procesar su pérdida e ir retomando actividades cotidianas que le puedan hacer sentir mejor.

6. Es importante **atender los sentimientos de soledad y aislamiento**, particularmente en adultos mayores. Se debe hacer un plan para que no se sientan solos o relegados. Por ejemplo, llamadas telefónicas más frecuentes, llevarles alimentos pero también hacerles llegar recursos para entretenerles como libros, materiales para hacer manualidades, música grabada o enviarles/dejarles notas con fotos, poemas o expresiones de afecto.
7. Al suspenderse los velorios y funerales durante la pandemia de la forma acostumbrada para la persona, podemos considerar el envío de tarjetas postales en las que se puede incluir una nota breve que exprese algún recuerdo agradable que guardamos de la persona fallecida. Aunque nada sustituye los abrazos que tanto asociamos con el apoyo, **una llamada o una tarjeta puede ser reconfortante** para ambas partes. Puede haber acompañamiento aún en la distancia.
8. Pídale a familiares y amistades **que compartan con usted** fotos o anécdotas, que eleven oraciones por el descanso de su ser querido o que hagan por usted cualquier otra cosa que piense que pueda brindarle alivio. Por ejemplo, pedirle a alguien que le ayude a avisarle a amistades o que le ayude a planificar alguna actividad para recordar a su ser querido que no sea presencial.
9. Recuerde que **toda emoción que pueda experimentar es válida**, sea miedo, confusión, coraje, culpa, alivio, frustración, tristeza o dolor. Reconozca lo que siente y busque expresarlo en la manera que le resulte posible, sea hablando, dibujando, pintando, escribiendo o llorando.
10. Por último, si siente u observa que los recuerdos felices se tornan cada vez más dolorosos, si evita a toda costa el contacto con cosas o personas que le recuerdan la pérdida, si aparece conducta autodestructiva (en forma de autoreproches constantes, abuso de alcohol o medicamentos) o pensamiento suicida, **consulte con un profesional de salud mental.**

Asociación de Psicología de Puerto Rico

RECURSOS DE APOYO

La siguiente sección contiene información contacto y enlaces que le llevarán a recursos de apoyo relacionados a los diferentes temas discutidos en el documento.

1. Alimentación sana según la Organización Mundial de Salud (OMS):
    a. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
2. Estrés y como sobrellevarlo según el Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
    a. https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html
3. Distanciamiento social según el CDC:
    a. https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html
4. Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19 según el Fondo Infantil de las Naciones Unidas (UNICEF):
    a. https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19
5. Clínicas de la Albizu (Servicios de tele-psicología)
    a. Mayagüez: 787-838-7272
    b. San Juan: 787-725-6500
6. Directorio de Proveedores de Telepsicología de la APPR https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oILCa95dlc9knJguyczQZD74P9vdwz1x2UkBW6Xl1DM/edit#gid=0
7. Ejercicios de Relajación: https://www.mujerde10.com/mujeres-al-rescate/mascotas-consejos-para-cuidarlas/tecnicas-de-relajacion-para-perros/2017/05/
8. Fundación Prevención de Suicidio (787)-749-8270
9. Para galletas: https://www.4patas.info/las-10-recetas-de-galletas-para-perro/
10. Para entrenar: https://genial.guru/inspiracion-psicologia/como-entrenar-a-tu-perro-como-un-experto-356510/
11. Línea de Crisis Suicidio Nacional (Incluye personas que hablan español) 1-800-784-2432
12. Línea de Emergencia para Veteranos 1-866-712-4822; (787)-622-4822
13. Línea PAS ASSMCA 1-800-981-0023
14. Lista de recursos de apoyo a pacientes con demencia en línea o por teléfono
    a. Asociación de Alzheimer de Puerto Rico; https://www.alzheimerpr.com
    b. AARP; https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/puerto-rico-cuidado-jubilacion-ancianos/
    c. De Frente al Alzheimer, Inc.; https://defrentepr.com/recursos
    d. NIH, National Institute of Aging; https://www.nia.nih.gov/health/obtener-ayuda-cuidar-persona-alzheimer

e. Alzheimer's and related Dementias Education and Referral Center, ADEAR, (Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)
   - Correo electrónico: adear@nia.nih.gov
   - Teléfono: **1-800-438-4380** (línea gratis, inglés y español)
   - www.nia.nih.gov/health/spanish/Alzheimer (español)
     1. Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)
        - Teléfono: **1-800-272-3900** (línea gratis, inglés y español)
        - www.alz.org (inglés y español)

Asociación de Psicología de Puerto Rico

REFERENCIAS

Alarcón, E. , Cabrera, C. E., García, N., Montejo, M., Plaza, G., Prieto, P., Rey, P., Robles, M. & Vega, N. (s.f.) Guía Para las Personas que Sufren una Pérdida en Tiempos del Coronavirus (Covid-19). http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf

Alzheimer´s Disease International (2020). ADI offers advice and support during COVID-19. Recuperado de https://www.alz.co.uk/news/adi-offers-advice-and-support-during-covid-19

American Psychological Association(2020). Ageism and COVID-19. Recuperado de https://www.apa.org/topics/covid-19/research-ageism

American Psychological Association (2017). Older adults' health and age-related changes: Reality vs. myth. Recuperado de https://www.apa.org/pi/aging/resources/myth-reality.pd

Andrade, A. M. (2009). Escuela de cuidadores como programa psicoeducativo para cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Publica*, 35 (2) 1-14

Barbancho Morant, M.M., Jiménez Cardoso, A., Silva Grados, A. & Vialás Fernández, L. (2020, Marzo 20). Covid-19: Guía para familiares en duelo. http://www.infocoponline.es/pdf/GUIA_PARA_FAMILIARES_EN%20DUELO_GT%20Duelo.pdf

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

CDC. (2020, April 10). Running Essential Errands. Retrieved May 12, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html

CDC. (2020, April 17). People Who Are at Higher Risk for Severe Illness. Retrieved May 12, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html

CDC. (2020, May 08). What You Can Do. Retrieved May 12, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/what-you-can-do.html

CDC. (2020, May 08). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Checklist: Older Persons. Retrieved May 12, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019 ncov/community/retirement/checklist.html

Citizens Information. (2020). Shopping during COVID-19. Retrieved May 12, 2020, from https://www.citizensinformation.ie/en/health/covid19/shopping_during_covid19.html

Cerquera, A., & & Pabob Ponches, D. (2014). Intervenciones en cuidaores de pacientes con demencia en colobia. *Red de Revistas Cientificas de America Latina y el Caribe, España y Portugal*, 8 (2), 73-81.

Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, *9*(1), 161-175.

Cruz Escrich, N. (2013). *Efectos del Alzheimer: La sobrecarga del cuidador.* Espana: Universidad de Lleida.

Cruz Escrich, N. (2013). Efectos del Alzheimer: La sobrecarga del cuidador. *España: Universidad de Lleida*.

Fauré, C. (2014). *Vivir el duelo: La pérdida de un ser querido*. Kairós.

Feng, Z., Dibben, C., Witham, M. D., et al. (2014). Dog ownership and physical activity in later life: a cross-sectional observational study. *Preventative Medicine*, *66*, 101–106.

Fields, B. & Kogan, L.R. (2018). Pets and Older Adults: The Role of Occupational Therapy Practioners. In Kogan, L. R., & Blazina, C. (Eds.). *Clinician's Guide to Treating Companion Animal Issues*. Elsevier.

Ferraz dos ajos, K., Cruz Sanos, V., Ramon Brtio Teixeira, J., Narriman Silva, R., Nagib Boery, E., & Missias Moreira, R. (2013). Calidadde vida de cuidadores familiares de ancianos: una revision integradora. *Revista Cubana de Enfermeria*, Volumen 29, Numero 4.

Garbarino, S., Sannita,W.G., Falkenstein, M. (2017). Inadequate sleeping impairs brain function and aggravates everyday's life. *Journal of Psychophysiology,* 31, 91-93

Greenstone M, Nigam V. *Does Social Distancing Matter? Does Social Distancing Matter? 1*.; 2020. https://ssrn.com/abstract=3561244.

Muñoz González, D. (2018). La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. Revista Cubana de Salud Pública. *44, 3,*1077.

Grosso, G., Pajak, A., Marventano, S., Castellano, S., Galvano, F., Bucolo, C., Drago, F., & Caraci, F. (2014). Role of Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Depressive Disorders: A Comprehensive Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *PLoS ONE*, *9*(5), e96905. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096905

Guber, R. (2013). Making room for sleep: the relevance of sleep to psychology and the rationale for development of preventative sleep education programas for children and adolescents in the community. *Canadian Psychology*, Vol. 54, No 1, 62-71

Huffington, A., (2016). *The sleep revolution: transforming your life, one night at a time*. Harmony Books; Penguin Random House.

Kaiser Family Foundation (2020). Data note: How might Coronavirus Affect Residents in Nursing Facilities? Recuperado de https://www.kff.org/medicaid/issue-brief/data-note-how-might-coronavirus-affect-residents-in-nursing-facilities/

Libman, E., Creti, L., Amsel,R., Brender, W., Fichten,C. (1997). What do older good and poor sleepers do during periods of nocturnal Wakefulness? The Sleep Behaviors Scale: 60+. *Psychology and Aging,* Vol2, No.1, 170-182

Losada, A., Marquez- Gonzalez, M., Romero-Moreno, R., Lopez, J., Fernandez- Fernandez, V., & Nogales-Gonzalez, C. (2015). Atendiendo a las variadas probelmaticas de los cuidadores de familia de personas con demencia: aportaciones de la terapia cognitivo-Conductual y de la terapia de la aceptacion y compromiso. *Clinica y Salud*, 41-48.

Madruga Vicnte, M., Gonzalo Delgado, M., & Gusi Fuertes, N. &. (2009). Efectos de un programa de un ejercicio fisico a domicilio en cuidadores de pacciente de alzheimer:un Estudio Piloto. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18 (2) 255-270.

Manejo de duelo. (s.f.). Cómo escribir una carta de pésame o duelo. https://manejodelduelo.com/como-escribir-cartas-de-pesame-o-duel/

Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., Dubnov-Raz, G., Esposito, S., Ganmaa, D., Ginde, A. A., Goodall, E. C., Grant, C. C., Griffiths, C. J., Janssens, W., Laaksi, I., Manaseki-Holland, S., Mauger, D., Murdoch, D. R., Neale, R., Camargo, C. A. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: Systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*, i6583. https://doi.org/10.1136/bmj.i6583

Moeller, P. (2010). 10 reasons older people need pets. *US News*. Retrieved from https://money.usnews.com/money/retirement/slideshows/10-reasons-older-people-need-pets.

Mujcic, R., & J.Oswald, A. (2016). Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American Journal of Public Health*, *106*(8), 1504–1510. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303260

Muñoz Alicea, A., & Caban Huertas, M. &. (2019). Perfil del cuidador infromal del adulto mayor en Puerto Rico. *Pontificia Universidad Catolica de Ponce*.

Nair, R., & Maseeh, A. (2012). Vitamin D: The "sunshine" vitamin. *Journal of pharmacology & pharmacotherapeutics*, *3*(2), 118–126. https://doi.org/10.4103/0976-500X.95506

Nevado, M. & González, J. (2017). *Acompañar en el duelo: De la Ausencia de significado al significado de la ausencia*. Ediciones Desclée de Brouwe.

ON PINS & NEEDLES Caregivers of Adults with Mental Illness.; 2016.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Food and Nutrition During Self-Quarantine*. Recuperado el 4 de mayo de 2020, de: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine

Payás Puigarnau, A.(2014). *El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido*. Paidós.

Rodríguez-Martin, B. C., & Meule, A. (2015). Food craving: New contributions on its assessment, moderators, and consequences. *Frontiers in Psychology*, *6*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00021

Rozo, V., Rodriguez, O., Montenegro, Z y Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos institucionalizados en la ciudad de Bogota. Revista Chilena de Neuropsicologia. *11, 1.* 12-18.

Schulz R, Eden J. *Families Caring for an Aging America*. National Academies Press; 2016. doi:10.17226/23606

Scullin, Michael K. (2013). Sleep, memory and aging: the link between slow-wave sleep and episodic memory changes from younger to older adults. *Psychology and Aging*, Vol. 28, No. 1, 105- 114

Singh NN, Lancioni GE, Karazsia BT, Chan J, Winton ASW. Effectiveness of caregiver training in Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) vs. Training-as-Usual (TAU): A randomized controlled trial. *Front Psychol*. 2016;7(OCT). doi:10.3389/fpsyg.2016.01549

Sociedad Española de Cuidados Paliativos. (n.d.) Recomendaciones para Familiares para la despedida y el duelo ante la presencia del Covid-19. http://infocuidadospaliativos.com/recomendaciones-para-la-despedida-y-el-duelo-familiar-ante-la-epidemia-de-covid-19recomendaciones-para-la-despedida-y-el-duelo-familiar-ante-la-epidemia-

Walker, M.P., van del Helm, E. (2).(2009) Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, Vol.135, No. 5, 731-748

Wu, C., Chen, X., Cai, Y., Xia, J., Zhou, X., Xu, S., Huang, H., Zhang, L., Zhou, X., Du, C., Zhang, Y., Song, J., Wang, S., Chao, Y., Yang, Z., Xu, J., Zhou, X., Chen, D., Xiong, W., Song, Y. (2020). Risk Factors Associated with Acute Respiratory Distress Syndrome and

Death in Patients with Coronavirus Disease 2019 Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Internal Medicine*. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0994

Asociación de Psicología de Puerto Rico