



DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL DEBES

MANTENER TU SALUD



Pero, ¿Cómo hago eso?

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA DE FUERZA

3 series de 8 a 12 repeticiones 2 veces por semana a una intensidad muy ligera o moderada

Puedes utilizar bandas elásticas, mancuernas ligeras o pesas

También puedes hacer ejercicios con tu propio peso como sentadillas, flexiones o saltos



ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA

30 minutos 5 veces por semana de intensidad moderada

o

20 minutos 3 veces por semana de intensidad vigorosa

Caminar, subir y bajar escaleras o bailar son buenas opciones

ACTIVIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD



Ejercicios con 2 a 4 repeticiones con duración de 30 a 60 segundos de 2 a 3 días a la semana

ACTIVIDAD FÍSICA DE EQUILIBRIO

3 días a la semana de intensidad progresiva

Ejercicios como postura en una sola pierna, caminar de puntillas o talones son ejemplos de este tipo de actividad física

También puedes usar vídeos de ejercicio de YouTube ¡y recuerda poner música mientras haces ejercicio!



FACTORES ECONÓMICOS Y PSICOLÓGICOS

USO DE LA TECNOLOGÍA

1. Utilizar dispositivos electrónicos para comunicarse con otros a través de llamadas, videollamadas o por redes sociales
2. Pedir el apoyo de amigos o familiares para conocer el uso de estos dispositivos

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS

Buscar ayuda con expertos cuando se detecte algún síntoma de preocupación, mortificación, estrés, ansiedad o soledad

REDES DE APOYO SOCIAL

1. Acercarse con familiares, amigos o vecinos, para buscar apoyo en cuanto a compras de supermercado, medicina o soledad
2. Ubicar las redes de apoyo de su comunidad o cercanas que los puedan orientar o ayudar



COMUNICACIÓN Y DESIGUALDAD

Los adultos mayores tienen la capacidad y el interés por aprender sobre la tecnología, pero necesitan apoyo de jóvenes (o pares) para guiarlos en este proceso, lo que a su vez favorece la convivencia intergeneracional y deshace los prejuicios entre ambos grupos.

El apoyo hacia el uso de las TIC debe provenir de los vínculos sociales: los miembros de la familia, los amigos y los vecinos; lo que promueve la inclusión digital generalizada.

Ayudar a los adultos mayores a mantenerse conectados con amigos con los que normalmente interactúan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ghram A, Briki W, Mansoor H, Al-Mohannadi AS, Lavie CJ, Chamari K. Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgrad Med.* 2021;133(5):469-80.
2. Gorenko, J., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K. and Konnert, C., 2020. Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *Journal of Applied Gerontology.*
3. Aldana González, M., Gacia Gómez, M., & Jacobo Mata, A. (2012). Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. *CPU-E, Revista De Investigación Educativa*, (14), 153-166. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i14.34>

EL ADULTO MAYOR Y EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

1. Silva Moreno Alejandra Alicia
2. Jiménez González María de Jesús
3. Luna Banenelli Rodolfo
4. Moreno Oñate José Gerardo
5. Negrete Segura Samantha Lourdes
6. Najera Orenday Maxie Melannie
7. Torres Mancera Abraham Esaú
8. Ortiz Velázquez Jaime Francisco