



FUNDACIÓN
Carlos Slim

CUIDO MI SALUD

Después de un sismo

CLIKISalud.net

**Cuido la salud de
los adultos mayores
después de un sismo**

Cuido la salud de los adultos mayores después de un sismo

Cuida a los que te cuidaron. Ellos te necesitan.

Verifica que su estado de salud físico sea adecuado.

Identifica si no tiene una lesión o herida, y pregúntale si no tiene algún dolor, molestia o queja.

Revisa qué medicamentos toman y en qué horarios. Haz una lista de ellos, asegúrate que los tomen y los tengan en cantidad suficiente para los días posteriores.

En la medida de lo posible, asegúrate que coman a sus horas, y tomen suficiente agua limpia.

De ser posible, facilita que se reintegre a la vida cotidiana.

Intégralos en actividades que los hagan sentir útiles en apoyo a la situación: preparación de alimentos, cuidado de los niños, etc.

De ser posible, organiza su espacio personal y sus pertenencias.

Verifica que su hogar o el sitio donde se encuentren, esté seguro y ordenado en la medida de lo posible. En caso de que no, apóyales en su traslado a un lugar adecuado.

También cuida su estado de salud emocional. Escúchalo y valida sus emociones; sé sensible ante el impacto de lo que vivieron.

Establece una comunicación efectiva con ellos. Pasen el tiempo juntos; de ser posible con actividades que disfruten en familia.

En caso de haber sufrido pérdidas materiales, oriéntales, aconséjales y de ser posible, ayúdales.



En particular, si los adultos mayores experimentaron la pérdida de un ser querido:

Acompáñales en todo momento, no los dejes solos. Asegúrate de buscarles apoyo profesional para que le facilite su duelo.

FUNDACIÓN
Carlos Slim