

## Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre para ayudar a las personas de edad avanzada

Los estudios con frecuencia muestran que tardan más los adultos mayores de edad para recuperarse de un evento catastrófico. Los problemas de salud, los salarios fijos y la carencia de conocimiento sobre la asistencia durante desastres son todos factores contribuyentes. Las personas de edad avanzada también son el blanco preferido de los contratistas fraudulentos.

Durante el periodo subsiguiente a un desastre, es importante apoyar a los familiares mayores de edad y estar conscientes de algunas de sus necesidades especiales y vulnerabilidades.

Las reacciones comunes que las personas mayores de edad pueden experimentar son:

- Confusión y desorientación
- Ocultar o no querer saber el alcance total del daño
- Miedo de perder independencia o de ser enviado a un asilo de ancianos
- Retraimiento y aislamiento
- Apatía o creencia de que ellos son muy viejos para empezar de nuevo
- Irritabilidad, coraje o sospecha
- Pena por las pérdidas del pasado

Sin ayuda adecuada, las personas mayores de edad pueden decaer rápidamente después de un desastre. Ponga atención a los cambios que puedan indicar que un familiar mayor de edad necesita algo de ayuda adicional, tal como:

- Aumenta la pérdida de la memoria
- Hacen malas decisiones
- Están fácilmente distraídos
- Decaimiento de la salud

- Desatención de las necesidades médicas
- Nuevos síntomas físicos que pueden estar relacionados al estrés
- Disminución de la movilidad
- Mala conducción automovilística
- Alteración del sueño o pesadillas
- Aumento en la vulnerabilidad

Durante el periodo agitado de recuperación, sin querer los miembros de la familia mayores de edad pueden pasar desapercibidos. Esté consciente de sus necesidades especiales y haga tiempo para ofrecerles apoyo emocional y ayuda práctica:

- Visite y llame por teléfono frecuentemente a sus seres queridos mayores de edad.
- Escuche lo que les preocupa.
- Ayúdelos a conservar sus rutinas diarias dentro de lo posible.
- Ofrezcales transportación.
- Ayúdelos a hacerles frente a las compañías de seguro.
- Localice la asistencia para la recuperación de desastres para la que ellos quizá califiquen.
- Ayúdelos a rellenar el papeleo y mantenga las citas.
- Sea honesto con ellos; De ser necesario, sugiera alternativas para reconstruir.
- Póngalos en contacto con los servicios sociales para las personas de la tercera edad.
- Ayúdelos a estar involucrados en sus comunidades sociales y de fe.
- Anímelos a reportar a las autoridades el fraude o el abuso