

Dónde: PR2 - Tema 1 - Módulo 1.1 - Vídeo 10 sobre Recursos de vídeo: "Salud y Psicosocial Apoyo a los mayores".

<https://youtu.be/XaC4WUOSye4>

VÍDEO: Salud mental y apoyo psicosocial para las personas mayores

Si es usted un adulto mayor, siga estos consejos para mejorar su salud mental.

- Mantenga un contacto regular con sus seres queridos por teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.
- En la medida de lo posible, mantén rutinas y horarios regulares para comer, dormir y realizar las actividades que te gustan.
- Practica diariamente ejercicios físicos sencillos para hacer en casa y poder mantener la movilidad.
- Averigüe cómo obtener ayuda práctica en caso necesario. Aprende a: organizar el transporte, pedir que te lleven comida, solicitar asistencia médica y pedir bienes y servicios por internet.
- Asegúrate de que tienes reservas para un mes o más de tus medicamentos habituales. Pide ayuda a familiares, amigos o vecinos, si la necesitas.