

COVID-19

Recomendaciones para
personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



Introducción

El coronavirus es un tipo de virus conocido desde los años 60 del siglo XX. Una de sus variantes, produce la enfermedad COVID -19.

Esta enfermedad se propaga **muy fácilmente de persona a persona** y a cualquier edad. Es por ello que **cualquiera puede contagiarse** y desarrollar la enfermedad de forma **leve** o **grave**, o ser **asintomático**.

Entre las personas que tienen síntomas la mayoría se recuperan sin necesidad de tratamiento hospitalario. Aunque hay un porcentaje que **puede necesitar ingreso hospitalario** y una mínima parte manifestar síntomas de gravedad.

Las personas, con sus defensas (sistema inmunológico) debilitadas, con patologías previas o crónicas o las personas mayores de 60 años, si se contagian, tienen más riesgo de presentar cuadros graves.

Algunos **síntomas relacionados con la COVID-19**, pueden ser:

- Fiebre
- Tos
- Dificultades respiratorias o dolor en el pecho
- Malestar general
- Secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Pérdida de gusto y olfato

Aunque la población en general está esperando una vacuna, de momento, **la mejor forma de combatir esta enfermedad es prevenir su contagio.**

Según lo que se conoce, parece que el virus principalmente se contagia por medio de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan a través de la boca o la nariz, al hablar, toser, estornudar, cantar o resoplar, cuando una persona infectada está en contacto cercano con otras personas, o expulsa estas partículas sobre superficies.

Contagios

De esta forma, usted tiene más posibilidad de contagiarse:

- A través de las secreciones respiratorias de personas infectadas, al toser, estornudar, hablar, cantar o resoplar, si tiene un contacto cercano (menos de 2 metros) con ella.
- Al tocar superficies u objetos contaminados, o las manos de las personas infectadas, puesto que luego nos llevamos nuestras manos, a la cara, a la boca, la nariz o los ojos.

Por eso: **tome precauciones para prevenir el coronavirus cuando interactúe con los demás.**



Algunas de las medidas que mejor funcionan para evitar el contagio:

Lavado de manos

Lave sus manos de forma frecuente con agua y jabón, por lo menos **20 segundos** a la **llegada** y a la **salida de casa**, y cada vez que considere que sus manos pudieran haberse contaminado:

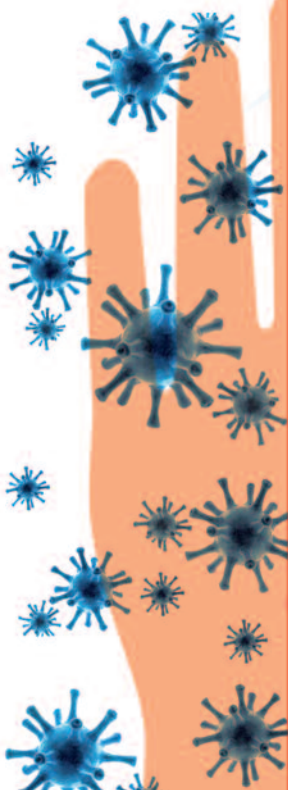
- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarse la cara
- Antes y después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de manipular su mascarilla
- Después de cambiar pañales
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas

Si no dispone de agua y jabón, por ejemplo en establecimientos, en encuentros y actividades al aire libre, el uso de **gel hidroalcohólico** es la mejor alternativa como desinfectante de manos.

Cubra toda la superficie de las manos y frótelas durante 30 segundos, hasta sentir las secas, incidiendo entre dedos, palmas y uñas.

Recuerde a sus **familiares y visitas** que se laven o desinfecten las manos antes de comer o servir la comida.

Use **toallas de forma personal** para secarse las manos y recuerde: no debe compartirlas.



Si utiliza **toallas de papel desechables** para secarse las manos, debe desechar el papel en el cubo de la basura preferiblemente con pedal.

Procure **no tocarse la cara**.



Mascarillas

Su uso es **fundamental** porque evita que quienes puedan tener el virus sin saberlo, se lo transmitan a otras personas, cuando no se puede mantener la distancia y, sobre todo, como protección en espacios interiores.

La mascarilla le **ayuda a protegerse**, en caso de que las demás personas estén infectadas y también **protege a los demás**, si el que está infectado es usted.

Se aconseja llevar mascarilla en casa cuando se esté en contacto con personas que no son convivientes, en espacios interiores o para movernos en el exterior.

El uso de la mascarilla **no reemplaza el distanciamiento social**.

Evite a las personas que no usan mascarillas y pídale a quienes le rodean que las usen.

Importante

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla y después de su uso.
- Use mascarillas con dos o más capas.
- Deben cubrir la nariz y la boca, por debajo de la barbilla o mentón, y bien ajustada en ambos lados de la cara.
- No se recomienda el uso únicamente de protectores faciales, porque por el momento se desconoce su eficacia.
- NO tocar la mascarilla mientras se lleve puesta.
- Cójala por las gomas o la parte de abajo si tiene que colocársela

Qué mascarilla elegir



Que tengan 2 o más capas de tela lavable y respirable



Que cubran completamente nariz y boca



Quirúrgicas, KN95 o FFP2



Hechas de tela vinílica que dificulta la respiración



Que no se ajusten con precisión a los lados de la cara



Con válvulas de ventilación que permitan el paso del virus

Cómo NO usar la mascarilla



Cubriendo nariz y boca



Debajo de la nariz



Sobre la frente



Colgando de una oreja



En el mentón



En el brazo

Cómo quitarse la mascarilla



Lávese las manos



Estire las tiras detrás de las orejas con cuidado



Sujétela solo de las tiras



Doble las esquinas externas sobre sí mismas



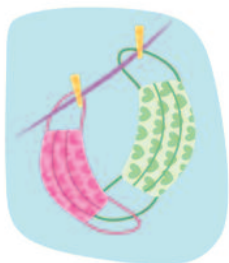
No toque ojos, nariz ni boca hasta lavar sus manos

Lavar la mascarilla reutilizable



En lavadora: Puede lavarla con el resto de la ropa, con detergente habitual y temperatura máxima permitida para la tela confeccionada. Déjela en la secadora hasta que esté completamente seca.

A mano: Con agua del grifo y detergente o jabón para ropa, enjuagando con agua limpia hasta eliminar todo el jabón.



Secado: Cuelgue su mascarilla al sol, hasta que se seque totalmente. Si no puede colgarla directamente al sol, cuélguela o apóyela de forma plana y déjela secar por completo.

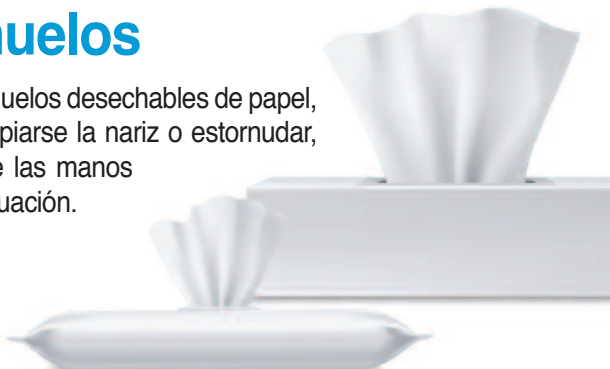
Guardar la mascarilla:

Retírela de la cara y lávese las manos. Si no está sucia, puede guardarla en una bolsa de plástico.



Pañuelos

Use pañuelos desechables de papel, para limpiarse la nariz o estornudar, y lávese las manos a continuación.



- Toser y estornudar siempre en un pañuelo de papel, que luego ha de tirar (nunca guardar en el bolsillo una vez usado).



- Si no se cuenta con él, lo mejor es hacerlo en la cara interior del codo, limpiando después esta zona.

Distancia social

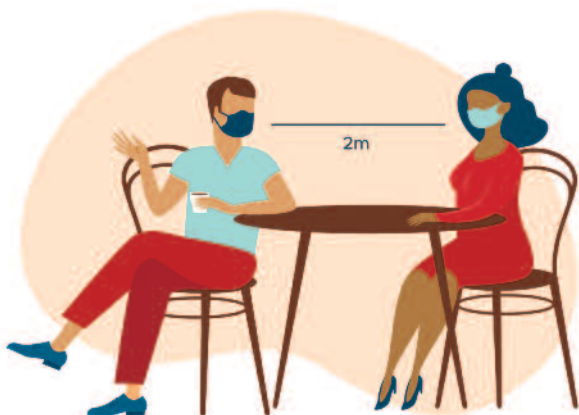
Hay que mantener una distancia con otras personas de al menos dos metros.

- **Al salir de casa** asegúrese de tomar las medidas necesarias para protegerse o bien evitar los espacios donde no es posible respetar el distanciamiento social.



- **Tenga a mano y úselos cuando salga:** una mascarilla homologada, pañuelos desechables y un desinfectante de manos con al menos un 70 % de alcohol.

- **Aliente el distanciamiento social durante la visita,** disfrute de la charla con su familia y amistades, mejor al aire libre, siempre que sea posible.



- **Si no es posible, mejor que sea en una sala espaciosa o grande** como para mantener el distanciamiento social, bien ventilada, con las puertas y ventanas abiertas.

- **Disponga las mesas y sillas** de manera que propicien el distanciamiento social.

- **Las personas que conviven a diario, pueden estar juntas en grupo** y no necesitan mantener una distancia de 2 metros.

- **Evite el contacto cercano**, como estrecharse las manos, abrazarse, etc., mejor saludarse desde lejos y verbalmente.

- **Llevar una lista** de las personas que lo visitaron y en qué fecha, es útil para el rastreo de contactos en caso de que alguno enferme.



Contagios

Es muy importante que **no tenga contacto con ninguna persona que esté contagiada** de coronavirus o que presente síntomas compatibles con la enfermedad.

- Cancele las visitas si usted o sus personas más



cercanas, tienen síntomas de COVID-19 o han estado expuestos a alguien con la enfermedad en los últimos 14 días.

- Las personas que han tenido contacto cercano con una persona infectada por COVID-19, deberían quedarse en casa y vigilar sus síntomas.

Tome las precauciones para prevenir el coronavirus al contactar con los demás, y si a casa acuden familiares, cuidadores, asegúrese de que no presentan síntomas y de **que mantengan puesta la mascarilla.**

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Si necesita realizar compra, solicite **que le lleven los artículos de compra necesarios a casa.**

Si no es posible **visite los establecimientos de venta en las horas menos concurridas**, y límite el contacto con las superficies que se tocan con frecuencia o los artículos compartidos.



Si baja o sube en **ascensor** procure que no haya nadie más, no se quite la mascarilla y utilice un pañuelo desechable para tocar.

En el parque o el **autobús**, se puede sentar, pero manteniendo las distancias de seguridad, y al llegar a casa es conveniente cambiarse y lavar su ropa.



Si **comienza a sentirse mal y cree que podría tener COVID-19**, póngase en contacto con su centro atención sanitaria dentro de las 24 horas.

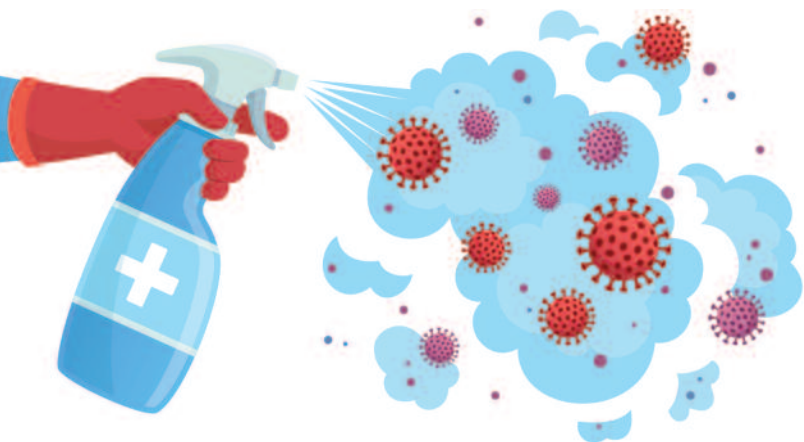
Mantenga la casa limpia y bien ventilada

- **Mantenga su casa bien aireada**, renovando el aire y ventilando con frecuencia:

- Al levantarse de la cama.
- Las estancias donde permanezca durante el día **al menos 5 minutos**, cerrando la puerta de la sala para que la corriente disemine el aire por el resto de la casa.
- Después de las comidas y si **en la sala** si se ha permanecido con **más personas**.



- Sean muy cuidadosos con la **higiene y limpieza**.
- **Limpie y desinfecte** las superficies que se tocan con frecuencia y cualquier objeto compartido entre cada uso: mesas, manillas de puertas, interruptores de luz, encimeras, barandillas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, fregaderos y lavabos.



- Si las superficies están sucias, puede lavarlas con **agua y detergente** o **jabón** antes de desinfectarlas.
- Puede usarse un **desinfectante** de **uso doméstico**, los más comunes para el hogar puede servir.
- Si opta por el uso de **objetos compartidos reutilizables** (como fundas de asientos, manteles, servilletas de tela), lávelos, límpielos y desinfectelos **siempre, después de haberlos compartido**.

Cuide también su mente

La pandemia nos ha sumido en una incertidumbre, cambiando nuestra manera de vivir, de relacionarnos, nuestras rutinas... Y hemos podido sentir miedo, estrés, ansiedad, tristeza, e incluso soledad.

Las **medidas de autocuidado** pueden ser buenas para cuidar nuestra salud física pero también la mental.

- Para ello es importante **mantenerse activo**, salir dentro de lo posible a movernos, caminar, o realizar algún tipo de ejercicio físico, porque mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.



- Siga su rutina diaria, con horarios regulares, y coma de forma saludable.



- Procurar dormir suficientes horas, para ello evite ver noticias que le estresen, sobre todo antes de irse a la cama. Intente relajarse unos minutos, antes de dormir, respirando profundamente, ya que puede aportarle tranquilidad, calmar su mente, y favorecer su descanso.

- Es bueno estar informado, sobre las recomendaciones, de fuentes fiables, pero hay que tratar de limitar la excesiva información, y **mantenerse ocupado**, distraído, con otras tareas, con otros temas, puede mantener controlado el miedo y la ansiedad.

- Forme conexiones. Si necesita quedarse en casa y distanciarse de los otros.

- Evite en lo posible el aislamiento social, **contacte**, de forma virtual, por email, textos, teléfono, Whatsapp o FaceTime o aplicaciones similares, con familiares o amigos, y hablando con los que viven en su casa.

- **Si la situación le sobrepasa**, como ansiedad o depresión pida ayuda y consulte con sus profesionales sanitarios.



Recuerde:

- No suspenda sus medicamentos, ni modifique su tratamiento sin consultar a los responsables sanitarios de su centro.

- Procure tener suministro suficiente, de sus medicamentos recetados y que toma habitualmente.

- Puede llamar a su centro de salud, si necesita orientación o tiene alguna duda sobre su estado o el tratamiento.

- **Si tiene síntomas, aunque sean leves, debe avisar al centro de salud, permanecer en aislamiento y poner en práctica los consejos dados por los profesionales.**

- **Si su estado empeora, hay que ponerse en contacto con los servicios de emergencias y seguir sus instrucciones.**



Alguna Información interesante y útil

- <https://www.who.int/es>
- Cómo usar la mascarilla de forma segura: <https://youtu.be/aCPY6ROpAul>
- Consejos para una correcta manipulación de las mascarillas: https://youtu.be/_Zp25TZnU4U
- <https://www.jcyl.es/web/es/informacion-coronavirus.html>
- El Ayuntamiento de Salamanca, además, pone a su disposición servicios de proximidad y apoyo para las personas confinadas.

Más información:
www.aytosalamanca.es





COVID-19

Recomendaciones para
personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**

Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA