



Recomendaciones para proteger a los adultos mayores contra

Covid-19

Protegermos

Por un efecto rebaño, si evitamos contagiarnos, protegeremos directa e indirectamente a todos. Una vez más, incrementar el lavado de manos y evitar el contacto con personas enfermas. Es difícil en nuestra cultura, pero debemos procurar la distancia social, y evitar el saludo de beso y mano.

01



02

Protegerlos de nosotros

si estamos enfermos de gripe aunque esta sea leve, será mejor que no visitemos a los abuelos. Si tenemos que hacerlo, debemos extremar la higiene respiratoria y nuestro lavado de manos, pero especialmente antes de un contacto cercano con ellos. Si el adulto mayor vive con una familia, todos los integrantes deben extremar las mismas medidas, incluyendo los niños, a quienes debemos supervisarles su lavado de manos. Por su salud mental, es importante que esto no les implique aislamiento social, así que reforcemos el acompañamiento con llamadas telefónicas y mensajería.

Cuidadores

una situación especial sería si tenemos gripe y somos cuidadores de adultos mayores con discapacidad y dependencia funcional, pero no hay otra opción de que alguien nos reemplace. Por ejemplo, si el abuelo vive con nosotros. En ese caso debemos usar mascarillas y lavarnos las manos antes y después de que tengamos contacto con el adulto mayor, y otras personas, al bañarlo, alimentarlo o ayudarlo a vestir. Esto aplica con especial relevancia para adultos mayores institucionalizados en hospitales, casas de retiro o centros de cuidado para adultos mayores, donde los cuidadores deben extremar la bioseguridad en el contacto con los pacientes, manteniendo un trato humano, cálido y respetuoso.



03



04

Cuidar la distancia

Lo mejor es evitar el contacto tan estrecho con ellos. Les podemos dar un saludo amoroso verbal, un abrazo amplio en los hombros, evitando el beso y el saludo de mano.



05

Empoderarlos

Los adultos mayores se cuidan también a sí mismos y a los demás. Muchos tienen acceso a internet, pero otros no tanto y por esto es importante dialogar con ellos sobre las medidas de protección personal. Una abuela puede volverse nuestra aliada en la lucha contra el virus si logramos que convenza a sus amistades de que se laven las manos frecuentemente, se alejen de personas enfermas, avisen si tienen síntomas y consulten los servicios de salud si se sienten muy mal.



06

Evitar aglomeraciones

Por ejemplo, que hagamos la fila en el banco por ellos o que vean la misa por televisión, pero tampoco podemos imponerles toques de queda irracionales. Así que en respeto a su autonomía, si deciden seguir asistiendo, por ejemplo, a la iglesia, podemos sugerir que lo hagan sin saludar a nadie de beso o con la mano, y lavándose las manos al regresar.

07



Casa limpia

debemos limpiar con desinfectante las superficies donde podría haber secreciones respiratorias.

+



08

Servicios de urgencias

todos deberíamos evitar, en primer lugar, asistir a los servicios de salud, en especial a urgencias, y hacerlo solo si los síntomas dejan de ser leves o tras consultar telefónicamente con su médico.



09

Atención a signos de alarma

es necesario estar atento a signos y síntomas como fiebre que no cede, dificultad respiratoria, alteración del estado de consciencia o cualquier deterioro notable, y si se presentan consultar de inmediato los servicios de salud.



10

Cuidado de otras enfermedades

Es un buen momento para que estemos seguros de que enfermedades como la hipertensión y diabetes se encuentran controladas. Para ello debe cuidarse aún más la adherencia al tratamiento y verificar el adecuado control.

La vida de todos es importante. Debemos hacer todo lo posible para evitar todas las muertes que podamos. Eso será posible si nos unimos todos.

**#ESTE
VIRUS**

**LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD