

¿Cómo prevenir la infección por coronavirus (COVID-19) en el adulto mayor?

8 de abril, 2020



Lo que sabemos

1. EL COVID-19 es un virus extremadamente contagioso.
2. Se transmite de persona a persona a través de gotitas de saliva, al tocarnos la cara con las manos contaminadas.
3. Los síntomas más frecuentes son tos, fiebre, fatiga o mialgias (dolor de cuerpo generalizado) y disnea (dificultad para respirar).
4. Las personas mayores de 60 años tienen una mayor predisposición a enfermarse ya que pueden tener enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión, obesidad, enfermedades cardíacas, además algunos medicamentos pueden alterar el sistema inmunológico y así favorecer la presencia de enfermedad grave lo cual refleja una mayor mortalidad en este grupo de personas.
5. Algunas personas hipertensas y/o con enfermedades del corazón pueden tomar medicamentos que aumentan el número de receptores a los que el virus se adhiere pudiendo adquirir infección severa por COVID-19, lo mismo ocurre con el consumo de ibuprofeno.
6. Hasta la fecha es de suma importancia mencionar que no hay ningún tratamiento curativo disponible para el coronavirus.



Con base en lo anterior se sugiere lo siguiente:

CUIDADOS EN CASA PARA EL ADULTO MAYOR

- Limpiar continuamente la andadera, bastón, buró, mesas y/o cualquier superficie que use como apoyo para trasladarse.
- Evitar contacto con niños de cualquier edad y con personas enfermas.
- Evitar recibir y hacer visitas familiares y no familiares en casa.
- Procurar solo mantener contacto con el cuidado responsable o primario y solo para lo más indispensable como movilización en cama, cambio de pañal, ayuda para sentarse o levantarse de la cama, deambular.
- Si convive con demás familiares hay que evitar saludarse de mano y beso sobre todo con aquellos que trabajan fuera de casa evitar saludarse de mano, beso sobre todo con aquellos que trabajan fuera de casa.
- Tener suficiente abastecimiento en casa de los medicamentos y alimentos que consume para evitar salidas extras a farmacias o supermercados.
- Apoye a sus adultos mayores llevándoles despensa,

medicamentos y cualquier otra cosa que necesiten.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES PARA FUERA DE CASA:

- Salir solo si es indispensable.
- Evite viajar.
- En dado caso si maneja auto, limpiar el volante y la palanca de velocidades y todas las agarraderas cada vez que lo vaya a utilizar, sobre todo si el auto también es conducido por otra persona.

OTRAS RECOMENDACIONES:

- Consulte al médico de cabecera en caso de presentar algún síntoma respiratorio como fiebre, tos, o dificultad para respirar.
- El cubreboca nunca debe manipularse con las manos, ni tenerlos fuera de su lugar como en cabeza o cuello.
- **EN CASO DE SÍNTOMAS USE EL CUBREBOCA PARA NO INFECTAR A OTROS.**





LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT