

RECOMENDACIONES CUIDADO ADULTOS MAYORES – COVID 19

Muchos de nosotros convivimos en nuestros hogares con adultos mayores que requieren cuidado o acompañamiento; durante esta contingencia nos enfrentaremos al reto de mantener la salud física y mental de dichas personas, por eso desde el consultorio te queremos dar algunas recomendaciones:

1. Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad y ajustes relacionados con limitaciones sensoriales (Visual o auditiva).
2. Facilite mecanismos de orientación cuando sea necesario (Calendarios y relojes). Permanentemente suministre información en relación al lugar donde está ubicado, fecha y hora a su familiar adulto mayor. Mantenga las ventanas abiertas de tal manera que se pueda ver la luz del sol y ubicar si es de día o de noche.
3. Mantenga en lo posible un metro de distancia de otras personas.
4. Evite el aislamiento emocional en el entorno hogar, promueva el diálogo y la expresión de emociones.
5. Evite la inmovilidad por tiempos prolongados. Preste apoyo o cámbiale frecuentemente de posición, no se debe estar acostado o sentado todo el tiempo. Promueva la actividad física.
6. Proporcione a las personas mayores ejercicios físicos simples para realizar en su hogar durante el aislamiento social para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
7. Proporcione apoyo emocional a través de redes familiares y/o profesionales de la salud mental, pueden volverse más ansiosos, enojados, estresados, agitados, retraídos durante el aislamiento social.
8. Comparta datos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección en palabras que puedan entender. Repita la información cuando sea necesario.
9. Anime a familiares o amigos a llamar a sus parientes mayores con regularidad y enseñar a las personas mayores cómo usar la video llamada.
10. Mantenga las rutinas de autocuidado (Aseo personal, sueño y alimentación.)



RECOMENDACIONES GENERALES DE SALUD – COVID 19

Con la aparición del nuevo coronavirus COVID-19 en diciembre de 2019, el mundo se ha conmocionado y se ha visto la sociedad entera obligada a modificar sus formas cotidianas de vida, entre ellas el cuidado, por ello queremos desde Bienestar Universitario, compartirte algunas de las estrategias que han servido para disminuir los contagios y cuidar la salud propia y de los nuestros.

¿Qué es un coronavirus? Un grupo de virus que cotidianamente nos enferman de cuadros respiratorios como resfriados, o problemas respiratorios mas graves en los humanos y algunos otros animales.

¿Cómo se transmite? La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con las personas con las que se tiene un contacto estrecho y su entorno. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

En este momento estamos en una fase de transmisión comunitaria de la enfermedad, es decir que las personas que infectan, ya no tuvieron que viajar desde China o Italia para traer el virus, sino que por lo contagioso que es ya está entre personas de la comunidad.

¿Cuáles son los signos y síntomas? Pueden ser leves, moderados o severos y son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas – IRA-, como fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar. En ese último caso es importante estar atentos pues las gripes normalmente no dan dificultad para respirar.

¿Cómo se confirma que los síntomas son por ese virus? Con pruebas moleculares que se realizan solo en laboratorios especializados, en Colombia, las EPS tienen la obligación de gestionar la prueba para sus pacientes.

¿Cómo es el tratamiento?

El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo adecuado de acuerdo con la gravedad del paciente.

No existe tratamiento específico para ningún coronavirus. En la actualidad no existe vacuna comprobada

¿Cuáles son las medidas de prevención?

La principal forma de prevenirlo es evitar el contacto con personas que han sido diagnosticadas con el virus



UNAULA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA LATINOAMERICANA

Es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Lave sus manos frecuentemente durante el día.
- Use tapabocas si tiene tos, fiebre u otros síntomas de resfriado.
- Si está con personas con gripa que no tienen tapabocas, úselo usted.
- Estornude en el antebrazo o cubriéndose con pañuelos desechables, nunca con la mano.
- Evite asistir a sitios de alta afluencia de personas si tiene tos, fiebre, secreción nasal y otros síntomas como dolor de garganta, dolor de cabeza o dolores musculares.
- Ventile los espacios de casa y oficina
- Consulte a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas: respiración más rápida de lo normal, fiebre de difícil control por más de dos días, si el pecho le suena o le duele al respirar, somnolencia o dificultad para despertar, ataques o convulsiones, decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida. Igualmente en el consultorio estaremos atentos desde el correo electrónico medico.unaula@unaula.edu.co
- Llame a la línea nacional 018000955590 o desde un celular al 192 para reportar sospechas de coronavirus.
- Siga las recomendaciones de las autoridades nacionales y locales frente a la prevención del coronavirus (COVID - 19)

¿Quién tienen mayor riesgo?

- Personas que hayan viajado a China, Italia, España, Alemania u otro país con presencia de coronavirus durante los últimos días.
- Personas con contacto estrecho con enfermos de COVID – 19.
- Personal sanitario que atienda los casos que vengan de estas zonas.
- Los mayores de 60 años, quienes son el grupo poblacional con mayor riesgo.
- Sin embargo la población joven también se puede enfermar gravemente.

¿Por qué tantas medidas mundiales con esta pandemia?

Los sistemas de salud están preparados para afrontar una afluencia de pacientes limitada, cuando una enfermedad es TAN contagiosa, así la gran mayoría de los casos sean leves, sucede que se pueden presentar muchos casos graves a la vez, muchos mas que la capacidad instalada; es decir, en Medellín hay aproximadamente 400 UCI (unidad de cuidado intensivo), normalmente permanecen casi todas llenas entonces el panorama se complica mucho si de repente tienes 1000 o mas pacientes que necesitan UCI a la vez... Por eso lo que se procura es que no nos contagiemos todos de manera simultanea, sino que, si podemos, nos quedemos en casa, para que los recursos de salud no se saturen y fallezca menos gente.

Quedamos atentos a sus dudas.

medico.unaula@unaula.edu.co

#UnaulaenCasa