

## Cuidados en el adulto mayor durante la contingencia de salud pública por Covid 19



Es natural experimentar un torbellino de emociones en esta época de contingencia de salud pública por la Covid 19. Sensaciones como la incertidumbre, la preocupación y la angustia durante estos tiempos pueden ser recurrentes, así como tener otro tipo de afectaciones a la salud. Por eso, desde el Programa de Salud de la Universidad de Antioquia -siguiendo los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia- **te invitamos a conocer estas recomendaciones y a ponerlas en práctica para fortalecer el cuidado de tu salud, tanto desde acciones individuales como familiares.**

*Conectad@s*  
desde casa por tu salud



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

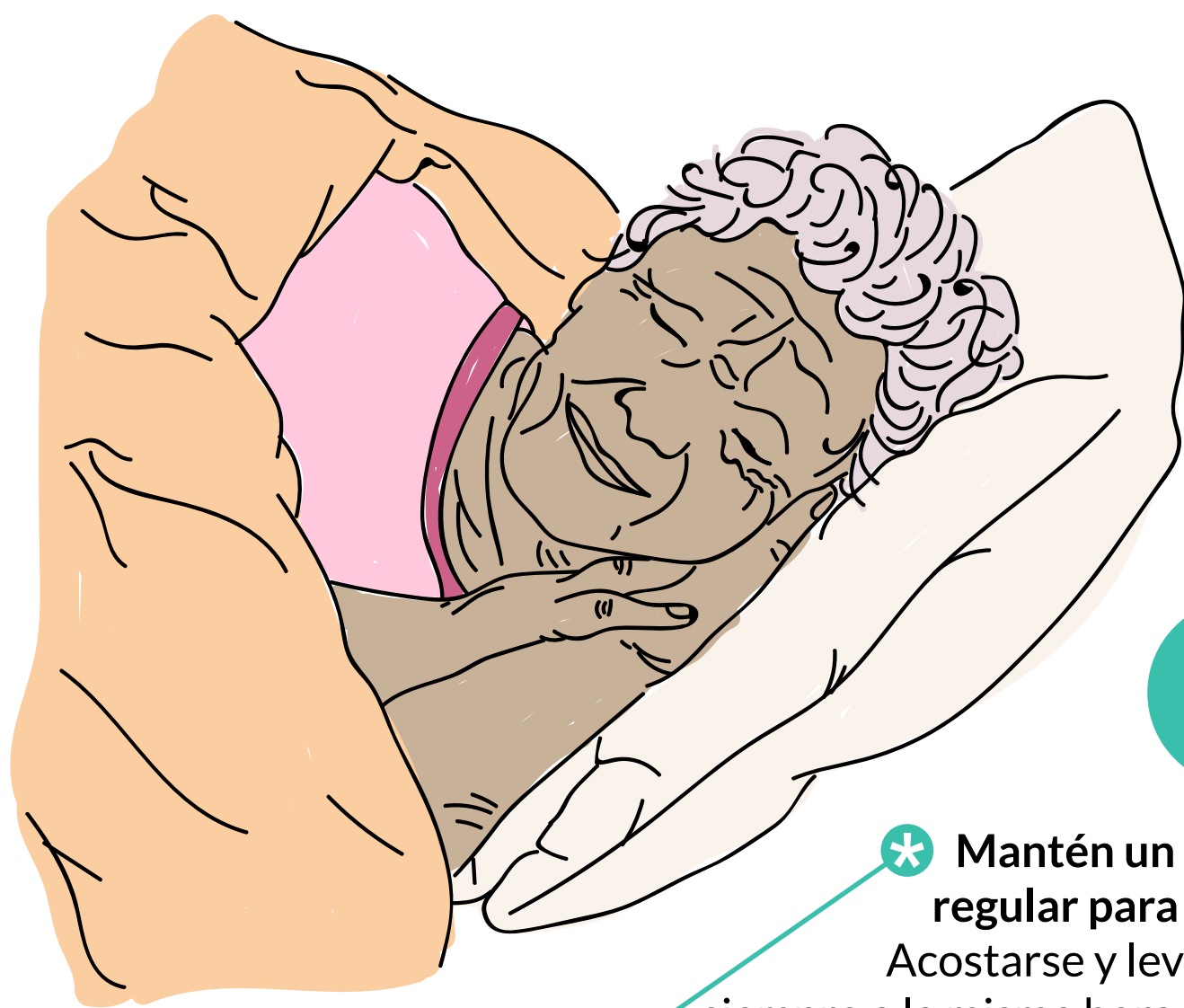
Vicerrectoría Administrativa  
Facultad Nacional de Salud Pública

## Recomendaciones saludables para las personas adultas mayores



Dormir bien, es una forma de mantener la salud ya que, **una de las funciones del sueño es la restauración del sistema**

**inmunológico.** Por ello, es **importante tener un descanso reparador.** A continuación, te enunciamos algunas pautas para ello:



\* **Mantén un horario regular para dormir.**

Acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a mantener un equilibrio en el sueño.

\* **Pon tu cuerpo en movimiento.** El ejercicio físico estimula el sueño y contribuye a que sea más reparador. \*Si haces ejercicio en la noche, procura no hacerlo justo antes de irte a la cama. Deben pasar al menos 3 horas entre el ejercicio y la hora de dormir.



**Evita la realización de siestas prolongadas.** Procura que no sobrepasen los 30 minutos y que no se realicen hacia el final de la tarde.

\* **Dispón un entorno adecuado para el descanso.** Mantén tu habitación limpia y ordenada, al momento de dormir procura que esté oscura y silenciosa. Limita el uso de dispositivos electrónicos en tu habitación y procura usar un colchón y almohada cómoda.

\* **Procura que tu cena sea una comida liviana,** y consúmela por lo menos 2 horas antes de dormir.

\* **Intenta reducir o suprimir el consumo de alcohol, nicotina, cafeína, té, cacao, colas,** entre otras sustancias que pueden afectar el sueño.

\* **Practica actividades relajantes** que favorezcan el descanso como: darse un baño con agua tibia, leer una historia cautivadora o escuchar música relajante. \*Evita informarte sobre la Covid19 en horas de la noche, ya que puede generarte estrés y afectar tu sueño.

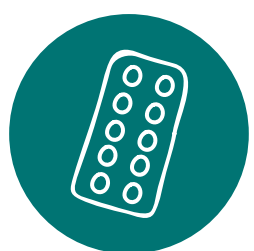
\* **Evita llevar las preocupaciones a la cama.** En estos tiempos de contingencia es natural que sientas preocupación, temor, miedo y confusión. Asegúrate de controlar pensamientos y sensaciones negativas que te robarán el sueño. Trata de valorar la situación de una forma razonable y positiva.



**Prepara un plan por si te enfermas.** En caso de presentar síntomas respiratorios, llamar a los números definidos por el Programa de Salud de la Universidad de Antioquia para consultar y verificar si los síntomas podrían ser de Covid 19 y, a partir de allí, seguir la ruta definida. **Ten también a la mano, los números telefónicos para solicitar teleconsulta.** \*En la última página, encontrarás todos los canales de contacto que tiene el Programa de Salud de la Universidad de Antioquia para tu cuidado.



**Sigue en contacto con otras personas por teléfono, redes sociales u otro medio** con el que puedas estar en comunicación permanente y que, en caso de requerir algún tipo de ayuda, puedas recibir respuesta oportuna. **Prepara una lista de contactos por si se presenta alguna emergencia.**



**Verifica que cuentes con los medicamentos requeridos para el tratamiento de tu enfermedad de base.** En caso de requerir alguno, realiza el trámite para que dicho medicamento llegue a tu domicilio por medio del proveedor definido por el Programa de Salud de la Universidad de Antioquia para este servicio. Si las fórmulas de tus medicamentos están vencidas, recuerda solicitar cita con tu médico tratante para renovarlas y así dar continuidad a tu tratamiento.



**Busca una mano amiga que pueda ayudarte** a monitorear tu estado de salud y a cuidarte si te enfermas. Ten una lista con los medicamentos que tomas a diario y el horario en el que lo haces para orientar a tu cuidador.



**Procura tener suficientes alimentos y artículos de uso doméstico** para sentirte cómodo sin salir de tu hogar durante algunas semanas.



Aunque no tengas síntomas respiratorios, **es importante que también estés al día con tus controles para tu enfermedad de base.** Dichos controles serán atendidos por telemedicina para evitar algún tipo de riesgo y seguir cuidando tu salud.



**Determina quién podría brindarte atención** en caso de que la persona que te cuida se enferme o tenga otra situación que atender.



## Recomendaciones saludables para las **familias y cuidadores** de personas adultas mayores



**Expresar nuestras emociones y escuchar las de los integrantes de nuestra familia** es una gran forma de fortalecer las relaciones familiares. Escuchar sus problemas, decir lo que no nos gusta, lo que nos molesta y lo que podemos mejorar para encontrar soluciones, también es una forma de expresar todo el amor que nos tenemos como familia.



**Mantener el contacto con los seres queridos** fortalece las relaciones por esto, seguir en comunicación con ellos por medio de llamadas, mensajes, redes sociales y videollamadas ayudará a estar cerca a pesar de la distancia.



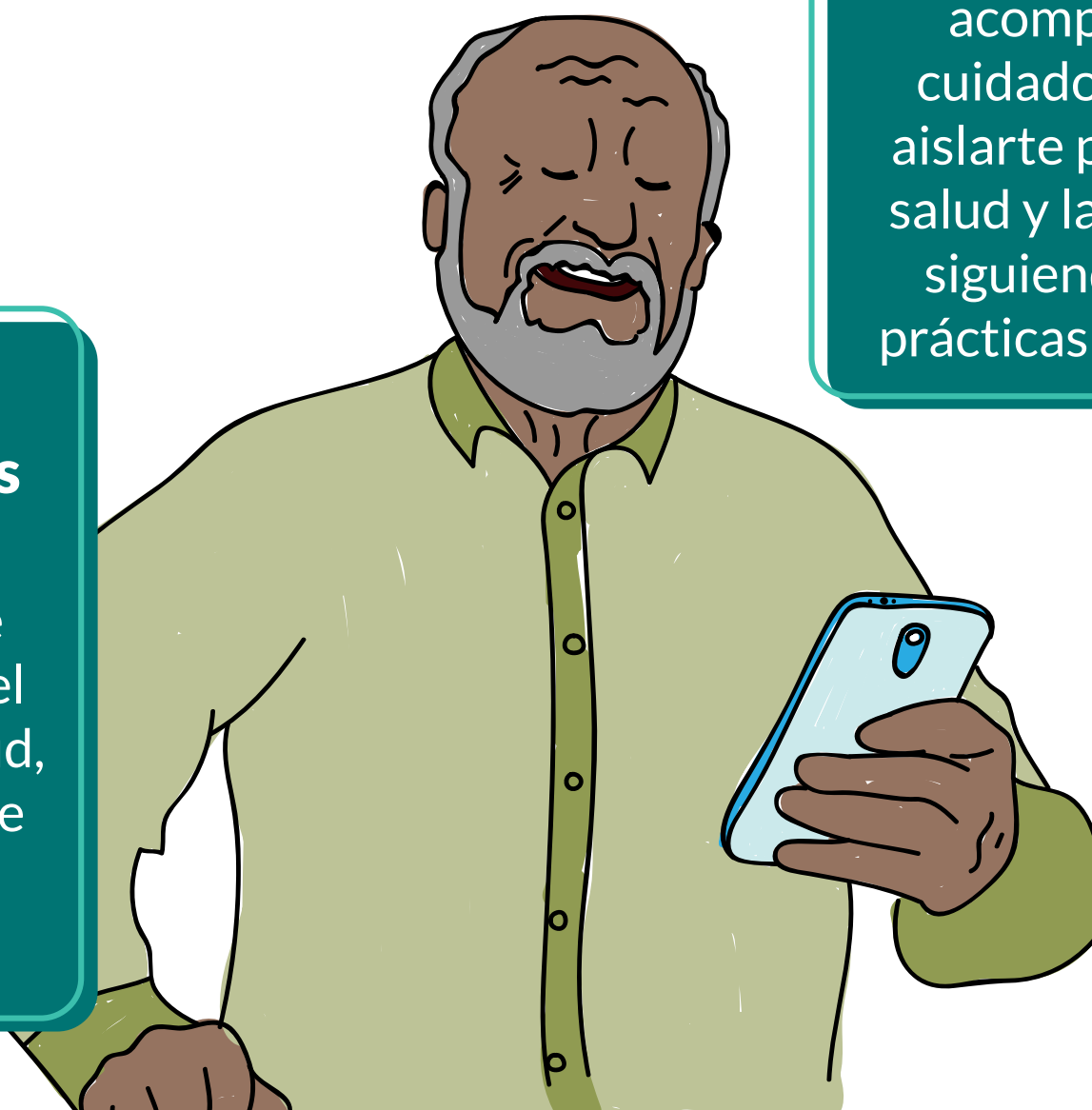
**Evitar conflictos en el interior del hogar para promover las buenas relaciones**, procurando mantener la calma frente a situaciones que generan estrés, siendo tolerante, manteniendo una buena comunicación.

**Si estás cuidando de alguien y presentas síntomas respiratorios,**

cuéntale de manera clara y abierta que no podrás seguir acompañando su cuidado pues debes aislarte para cuidar tu salud y la de la familia, siguiendo todas las prácticas de seguridad.

## Prácticas seguras

**Reitérale a familiares, vecinos y amigos que las visitas en casa están restringidas** y que sólo se permitirá, de ser necesario, el ingreso de personal de la salud, con los debidos elementos de bioseguridad. Esto para el bienestar común.



## Recomendaciones saludables para las **familias y cuidadores** de personas adultas mayores



**Distribuir las responsabilidades del hogar** mejora la convivencia y promueve la unión y la cooperación. Involucra a los integrantes de la familia en las tareas del hogar, de acuerdo con sus posibilidades.



**Cocinar y comer en familia** es una buena forma de fortalecer las relaciones, la comunicación y la convivencia. **Procura que la hora de comer se convierta en un momento familiar.**



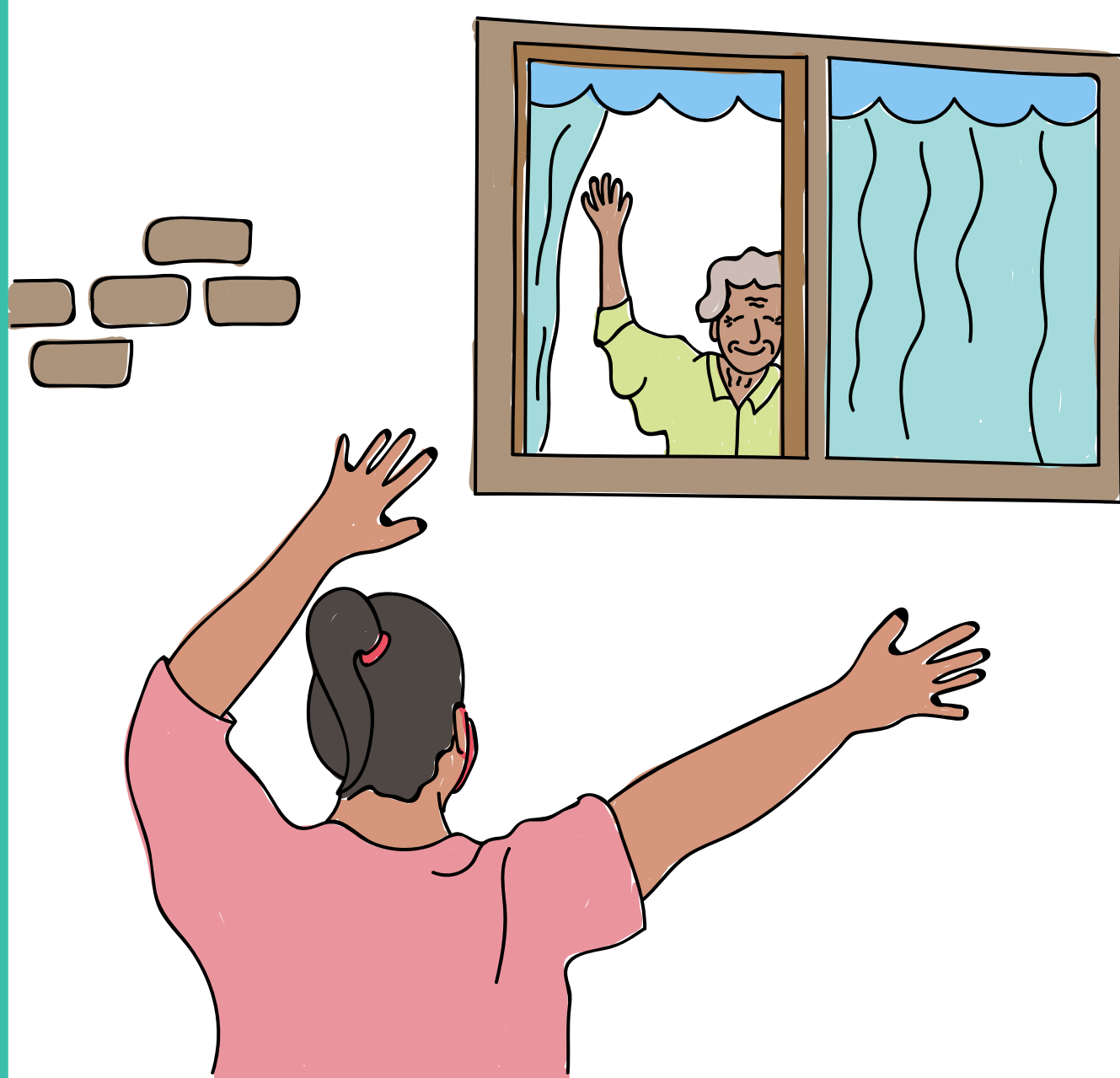
**Promover actividades lúdicas y recreativas** posibilita el encuentro familiar. Realizar actividades divertidas y placenteras permite a los integrantes de la familia estar activos, al tiempo que promueve el encuentro familiar y la comunicación.

## Prácticas seguras

Utiliza de manera adecuada el **tapabocas**, **lava frecuentemente tus manos con agua y jabón**, implementa la **distancia física de 2 metros**, **limpia y desinfecta tus elementos** de uso personal y frecuente.



En caso que el adulto mayor sea un **caso positivo para Covid 19** y de acuerdo a su condición, pueda realizar aislamiento en casa, debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones para disminuir la propagación del virus. El distanciamiento físico, disminuye la probabilidad de transmisión por contacto con las manos y las partículas al toser, estornudar y respirar de manera agitada. La ventilación permite que haya circulación del aire, disminuyendo la concentración del virus suspendido. La limpieza y desinfección de superficies de manera frecuente elimina el virus, ya que éste puede permanecer en ellas durante un tiempo y ser infeccioso. Esto es lo que se conoce como transmisión por *fomites* que son objetos que ayudan en la transmisión de distintos agentes: virus, bacterias, hongos...



- \* **Instalar a la persona o personas en habitaciones individuales con condiciones sanitarias favorables**, bien ventiladas y haciendo intercambios de aire de manera natural, realizando la apertura periódica de ventanas. En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo. En caso de no poder contar con esto, realizar desinfección luego de su uso.
- \* **Limitar los movimientos de la persona con diagnóstico positivo para Covid 19 dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos**, por ejemplo, cocina y baño, garantizando en todo caso que estén bien ventilados, por ejemplo, dejando las ventanas abiertas. Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con la persona con diagnóstico positivo para Covid 19, por ejemplo, durmiendo en camas separadas.
- \* **Limitar el número de cuidadores para disminuir la probabilidad de infección**, de ser posible, una sola persona. Esta persona debe gozar de buena salud y no presentar enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes, u otra condición que afecte su respuesta inmunitaria. Esto debido a que son personas con condiciones que pueden aumentar el riesgo de complicaciones en caso de infectarse por Covid 19.

- \* **Limitar y reducir el número de personas que socialicen con las personas en aislamiento de forma presencial**, implementando las otras formas de comunicación: telefónica o videollamada. El personal que brinde atención en el lugar de permanencia y que tenga contacto estrecho a menos de 2 metros, deberá utilizar siempre tapabocas convencional.
- \* **Evitar tocarse la cara, boca, nariz y ojos.** Utilizar pañuelos desechables para sonarse. Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier tipo de contacto con la persona enferma o con su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- \* **Evitar el contacto directo con los fluidos corporales** -sobre todo las secreciones orales y respiratorias- y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla, debe lavarse las manos.

- \* **Utilizar de manera exclusiva las sábanas, toallas, platos y cubiertos.** Éstos no deben compartirse con otras personas. Separa los utensilios para la alimentación y lávalos con agua y jabón después de cada uso.
- \* **Desechar los guantes, las mascarillas y otros elementos generados durante la atención domiciliaria al paciente.** Éstos deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y, posteriormente, eliminarse como desechos infecciosos.

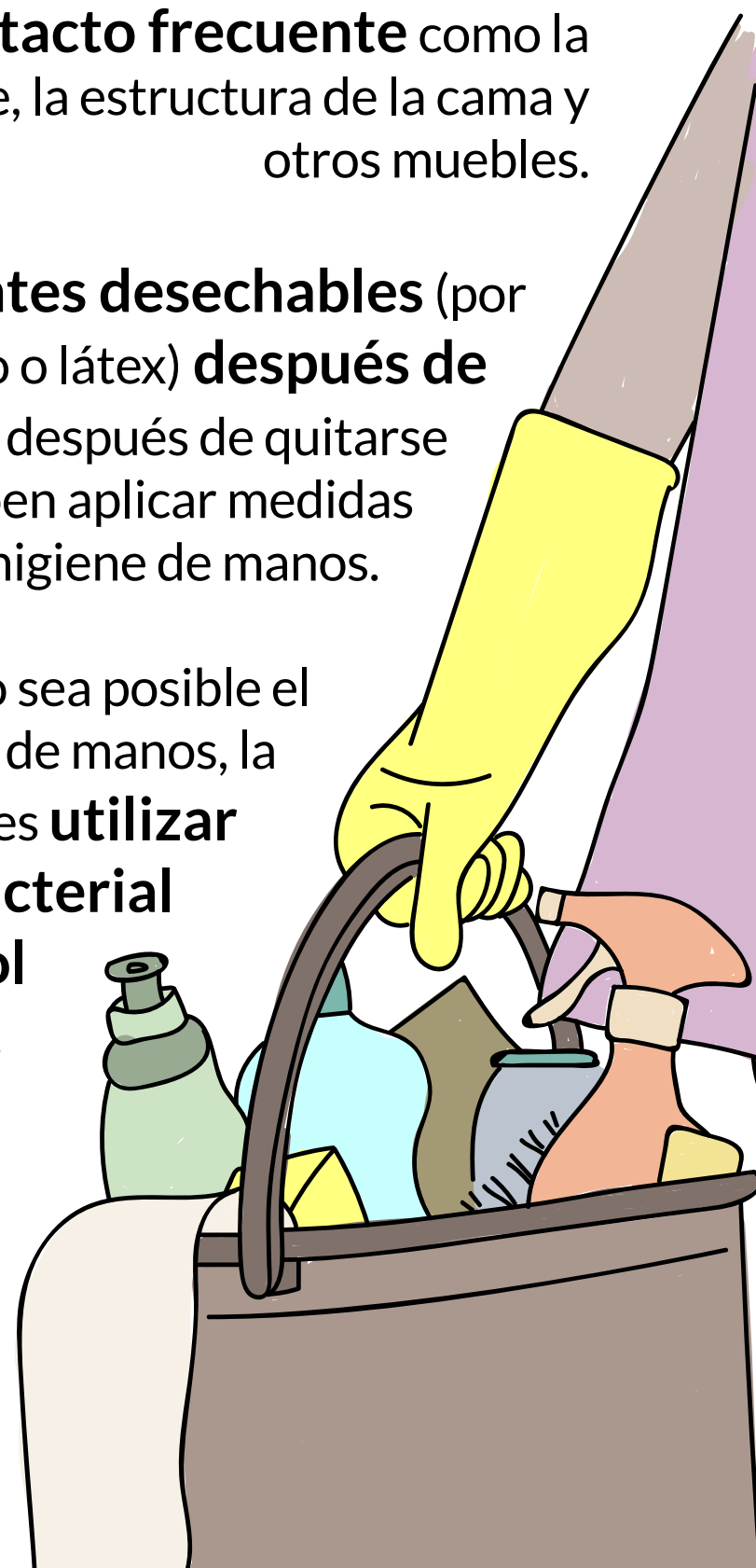


## Recomendaciones para un **entorno saludable**



**El lavado frecuente y adecuado de las manos previene enfermedades como:** diarrea, gripe o influenza, neumonía, Covid 19, enfermedades de la piel, parásitos intestinales, infección en los ojos. Para ello, es importante lavar tus manos con agua y jabón al llegar del a calle a tu casa, antes de preparar y consumir cualquier tipo de alimentos; luego de manipular equipos o herramientas médicas; antes y después de atender a una persona enferma; después de tocar animales o sus excrementos; después de estar en contacto con basuras y antes y después de salir del baño.

- \* **Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza** de los objetos, superficies, zonas y materiales de uso constante. Realizar desinfección diaria de áreas comunes como comedores, baños, salas de juegos, salones, auditorios, bibliotecas, etc.
- \* **Lavar las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección**, las cuales deben realizarse con guantes, preferiblemente los de hacer aseo.
- \* **Limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente** como la mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles.
- \* **Botar los guantes desechables** (por ejemplo, de nitrilo o látex) **después de su uso**. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.
- \* En caso que no sea posible el lavado de manos, la recomendación es **utilizar gel antibacterial o alcohol glicerinado**. La fricción debe durar de 20 a 30 segundos.





# Programa de Salud

Ruta de Promoción y  
Mantenimiento de la Salud

Te recordamos nuestros canales institucionales **para consultar información de interés sobre atención** para Covid 19, Educación para la Salud, Telemedicina, Red de Prestadores y Atención al Usuario:

## Atención al Usuario Programa de Salud UdeA:

 219 8426 - 219 8433  300 8660769

## Línea única para solicitud y cancelación de citas IPS Universitaria:

 322 3633

## Living Lab -Orientación síntomas Covid 19:

 219 2580  311 3397906

## Grupo AFIN Medicamentos:

 403 0387  317 6370095  pbs@grupoafin.com

## Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud, estrategia Conectad@s desde casa por tu salud

  316 3083575

 rutasprogramadesalud@udea.edu.co

 Programa de Salud UdeA

grupo de  Conectad@s desde casa por tu salud

## Micrositio web

<http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/programa-salud>



Emisión radial  
todos los jueves  
a las 11:00 a.m.

EMISORA  
**CULTURAL**  
UdeA  
SISTEMA DE RADIO EDUCATIVA  
1.410 AM. Medellín

**¡Tu salud nos inspira!**

  
Conectad@s  
desde casa por tu salud



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

1803

Vicerrectoría Administrativa  
Facultad Nacional de Salud Pública