

Edición especial
2020

COVID-19 PERSONAS MAYORES

Boletín

Instituto Nacional
de Geriátría



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Índice

- Crucial contar con información de COVID-19 para personas mayores: Gutiérrez Robledo **Pag. 4**
- Información para prevenir, personas mayores y coronavirus (COVID-19) **Pag. 8**
- Comunicado INGER **Pag. 12**
- Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa **Pag. 14**
- Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia **Pag. 19**
- Publica INGER estrategia de prevención de COVID-19 para residencias de personas mayores **Pag. 23**
- Redes de apoyo para personas mayores son indispensables para la prevención y control de COVID-19 **Pag. 28**
- Enlaces de interés para especialistas de la salud: **Pag. 32**
- Enlaces de interés para público en general: **Pag. 33**



DIRECTORIO

Instituto Nacional de Geriátria

Luis Miguel Gutiérrez Robledo

Director General

Arturo Avila Avila

Director de Enseñanza

Mónica del Carmen Vargas López

Subdirección de Desarrollo y Extensión Académica

María Isabel Negrete Redondo

Subdirección de Formación Académica

Raúl Hernán Medina Campos

Subdirección de Investigación Epidemiológica Geriátrica

Lourdes Avila Alva

Subdirección de Investigación Básica

Omar Castillo Hernández

Subdirección de Planeación y vinculación

Erika Plata Córdoba

Subdirección de Administración

Boletín INGER

Coordinación General

Mónica del C. Vargas López

Contenidos

Claudia F. Bocanegra García

Diseño y digitalización

Brayan Reyes Cedeño

Colaboradores Externos

Juan Manuel Coronel

Carolina Del Olmo Prisciliano

Jesús Guzman

gob.mx <http://www.geriatria.salud.gob.mx>

 [/institutonacionaldegeriatria.mexico](https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico)

 [@Geriatriamexico](https://twitter.com/Geriatriamexico)

 [/Geriatriamx](https://www.youtube.com/Geriatriamx)

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?

Infografía para residencias de personas mayores.



Recuerda:

¡Si te cuidas tú,
nos cuidamos
todas y todos!

#SanaDistancia

Informe permanente:

1 ¿A quiénes?

- ✓ Al personal.
- ✓ A las visitas.
- ✓ A las personas mayores residentes.



2 ¿Cómo?

- ✓ Describa qué acciones está tomando para proteger al personal y a las personas mayores residentes
- ✓ Explique qué pueden hacer para protegerse a sí mismas y a sus compañeros residentes.
- ✓ Responda preguntas.
- ✓ Identifique al personal que atenderá a las personas mayores residentes con COVID-19 y bríndele capacitación en control de infecciones.

3 Coloque material informativo sobre medidas preventivas:

- ✓ Lavado y desinfección de manos.
- ✓ Etiqueta al toser o estornudar o usar pañuelos desechables.
- ✓ Evitar el contacto físico innecesario (besos, apretón de manos, etc.).

4 ¿Dónde colocarlo?

- ✓ En la entrada.
- ✓ En lugares de tránsito del establecimiento:
- ✓ Pasillos.
- ✓ Salones.

5 Fomente:

- ✓ La higiene de manos y vías respiratorias
- ✓ La etiqueta al toser o estornudar de:
 - El personal.
 - Las personas mayores residentes.
 - Los visitantes.



Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Crucial contar con información de COVID-19 para personas mayores: Gutiérrez Robledo.

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría.

Debido a las características de la enfermedad, las personas mayores, y en particular, las que padecen enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes, tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19.

rente a la situación nacional provocada por la enfermedad infecciosa respiratoria de coronavirus (COVID-19), el Instituto Nacional de Geriátría (INGER) es un aliado para la atención de las personas mayores y un referente para proporcionar información relevante para este grupo prioritario en nuestra sociedad, así lo destacó el director general, Luis Miguel Gutiérrez Robledo.

Aseguró que las personas mayores, y en particular, las que padecen enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes, tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19.

Con este panorama, es prioritario tener información precisa centrada en las personas de 60 años y más, con lo cual podrán organizar medidas de prevención y cuidado en su familia y su comunidad.

Recalcó que los coronavirus son una extensa familia de virus. Su principal mecanismo de transmisión es de persona a persona mediante gotas respiratorias que se esparcen cuando alguien tose, estornuda o con el contacto con fluidos corporales al tocar objetos y superficies que tengan el virus.

“En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus. La mejor forma de prevenir es evitar la exposición a él”, expuso.

El doctor en Ciencias Médicas con orientación en salud pública y epidemiología por la Universidad de Burdeos detalló las principales medidas para las personas mayores; por ejemplo, el distanciamiento social.

El primer grupo de medidas se orienta a la higiene y limpieza. Se recomienda el lavado de manos siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Secretaría de Salud, usar gel antibacterial, evitar el contacto con quienes tengan alguna enfermedad respiratoria, así como limpiar y desinfectar superficies en casa y lugares de trabajo.

Los familiares que visitan o cuidan a personas mayores deben tener también una serie de consideraciones; principalmente, no realizar visitas si tienen síntomas respiratorios, lavado de manos al llegar y durante la estancia en la casa de la persona mayor. Evitar el contacto físico como dar la mano o besar. Evitar compartir objetos, especialmente vasos y cubiertos. Considerar mantener una distancia de unos dos metros con la persona de riesgo.

Durante el periodo en casa, las personas mayores deben procurar una serie de atenciones prioritarias. La nutrición es clave para reducir el riesgo y permite que el sistema inmunitario o de defensas del organismo esté en mejores condiciones de combatir enfermedades infecciosas como COVID-19.

Una alimentación correcta debe ser variada, completa, inocua, equilibrada, adecuada y suficiente. En cada tiempo de la alimentación (desayuno, comida y cena), es necesario incluir alimentos de los tres grupos (verduras y frutas; cereales y tubérculos; legumbres y alimentos de origen animal).

Para las personas mayores es indispensable realizar actividad física que mantenga el funcionamiento del cuerpo. Hay que recordar que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, esto también incluye hacer el aseo de nuestra casa, realizar juegos con la familia y otros ejercicios en casa que contribuyan a la estimulación cognitiva.

También, el aislamiento por la pandemia de COVID-19 puede reducir riesgos.

“Estas medidas son básicas para procurar el bienestar de las personas mayores y de las familias. En el INGER, continuaremos comunicando a través de nuestras redes y portal, información relevante para prevenir y proteger la salud de uno de los sectores de la población más importantes del país” puntualizó el doctor Gutiérrez Robledo.



Información para prevenir, personas mayores y coronavirus (COVID-19)

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria.

Las cifras parecen confirmar el riesgo para las personas mayores. En los principales países afectados por la propagación de la enfermedad como España, Italia o Estados Unidos, se estima que más del 90 por ciento de las muertes corresponden a pacientes de más de 60 años.

Los datos sobre el coronavirus (COVID-19) obtenidos hasta el momento por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren que las personas mayores tienen el doble de probabilidades de tener la enfermedad de COVID-19. Esto puede deberse a que los sistemas inmunes cambian con la edad, lo que también modifica la capacidad de los individuos para luchar contra enfermedades e infecciones.

Las personas mayores también tienen más probabilidades de tener afecciones de salud subyacentes o comorbilidades que hacen que sea más difícil lidiar con la enfermedad y recuperarse de ella. Es por eso que padecimientos cardíacos o la diabetes (principales afecciones que afectan a las personas mayores en México) requieren tener precauciones extra durante el periodo de prevención y mitigación del virus.

Las cifras parecen confirmar el riesgo para las personas mayores. En los principales países afectados por la propagación de la enfermedad como España, Italia o Estados Unidos, se estima que más del 90 por ciento de las muertes corresponden a pacientes de más de 60 años.

El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona mediante gotas de saliva o fluidos que expulsa una persona infectada cuando tose o estornuda. Estas gotas llegan a la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca. Por lo tanto, la reducción de la exposición social es importante para las personas con mayor riesgo de complicaciones. De igual manera, la limpieza es fundamental debido a que el virus sobrevive en superficies aproximadamente 72 horas.

Al salir en público, se debe evitar el contacto cercano con otras personas y lavarse las manos con frecuencia. Evitar las multitudes, especialmente en espacios mal ventilados. También, planificar las acciones a realizar si la persona mayor en la casa o un familiar enferman. Por lo mismo, contemplar un plan de acción que considere cuidados de personas en riesgo, mantener vínculos virtuales con vecinos para emergencias e identificar organizaciones que brinden ayuda y proporcionen información para la comunidad.

Las personas mayores deben prevenir el acceso a medicamentos y suministros en caso de que necesiten quedarse en casa por períodos prolongados de tiempo. Algunos expertos recomiendan que las personas mayores en riesgo deben procurar flexibilizar o cambiar las citas médicas no esenciales.

Las personas que tienen afecciones médicas crónicas subyacentes graves, como enfermedad cardíaca, pulmonar o diabetes deben continuar con su tratamiento y estar atentos a nuevos síntomas o síntomas que empeoren.

Debido a que la Secretaría de Salud federal implementó la fase 2 de la propagación de la enfermedad de COVID-19, se sugiere a las personas mayores estar atentos a los síntomas que comunique la Secretaría como indicadores de la enfermedad. En caso de presentar estos cuadros es indispensable buscar atención médica o llamar a Locatel y al 911 para recibir información médica y asistencia del hospital más cercano.

De acuerdo con la información de la OMS, es de suma importancia que las personas mayores con enfermedades crónicas no se expongan a riesgos de infección. Ante el brote de COVID-19, la Secretaría de Salud y los órganos de gobierno correspondientes emprenderán acciones comunitarias diseñadas para ayudar a mantener a las personas sanas, reducir la exposición al COVID-19 y retrasar la propagación de la enfermedad.

NOTA: Es importante mencionar que este texto se elaboró con información al 26 de marzo de 2020. Los datos pueden variar en fechas posteriores debido a que se estudia actualmente el comportamiento del virus.



¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú,
nos cuidamos
todas y todos!

#SanaDistancia

Monitoree a las personas mayores residentes y al personal en busca de fiebre o síntomas respiratorios.

Manténgalos dentro de su habitación si presentan:

- ✓ Fiebre o síntomas respiratorios agudos.

Si presentan infección respiratoria use las precauciones convencionales:

- ✓ De contacto
- ✓ De gotitas con protección para los ojos a menos que el diagnóstico sospechado requiera precauciones transmitidas por el aire (por ejemplo, tuberculosis).



Si deben salir de su habitación o del establecimiento para chequeos médicos u otras razones, **pídales que usen una mascarilla o cubreboca** (si se tolera).

La mascarilla o cubreboca se deberá **cambiar al menos cada 4 horas y cada vez que se haya quitado.**

Si hay una persona mayor residente infectada:

Coloque letreros en la puerta o en la pared afuera de la habitación que describan claramente:

- ✓ Tipo de precauciones necesarias.
- ✓ El equipo de protección personal requerido.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

COMUNICADO INGER

INGER lanza la iniciativa “Medición y Seguimiento de la Preparación y Respuesta Local a la Pandemia de COVID-19 en Instituciones de Cuidados a Largo Plazo en México”.

La pandemia por COVID-19 se extiende y en México nos encontramos ya en fase de dispersión comunitaria. Las personas de 60 años y más son uno de los grupos más vulnerables. El riesgo es particularmente alto para las personas mayores que viven en instituciones de cuidados a largo plazo, así como para el personal que labora en ellas.

El Instituto Nacional de Geriátría (INGER) obtuvo a través del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas del INEGI, que es un registro público, los datos de dichos establecimientos.

Los especialistas del INGER, conscientes de la gravedad de la contingencia que atravesamos, desean contribuir a mejorar las capacidades de las residencias de personas mayores e instituciones de asistencia social para hacer frente a la pandemia de COVID-19.

Es en ese contexto que en el INGER se lanza la iniciativa denominada **“Medición y Seguimiento de la Preparación y Respuesta Local a la Pandemia de COVID-19 en Instituciones de Cuidados a Largo Plazo en México”**, a través de la cual se pretende conocer mejor la situación de las instituciones de cuidados a largo plazo en México al inicio de esta fase 2 de la pandemia y así contribuir a facilitar la prevención y la toma de decisiones para la mitigación de COVID-19 en este escenario en particular.

Con tal propósito, algunas residencias recibirán un cuestionario de parte del INGER, con la invitación a llenarlo y hacerlo llegar a la brevedad por correo electrónico. Si se prefiere, puede también proporcionarse un número telefónico a través del mail covid19.residencias@inger.gob.mx para que el equipo de trabajo del proyecto aplique una entrevista vía telefónica y proporcione información detallada del mismo.

Los datos que se compartan con el Instituto serán utilizados de manera **absolutamente confidencial y NO se compartirá información que permita identificar a la institución o a las personas que laboran o que residen en ella.**

Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa.

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria.

En casos de contingencia se deben cambiar las rutinas y planear actividades psicosociales temporales en casa para mantener un nivel de actividad saludable.

Las actividades lúdicas y psicosociales son de suma importancia para que las personas mayores alcancen un envejecimiento saludable pues permiten salir de la rutina, promueven la actividad física, procuran el desarrollo cognitivo y previenen enfermedades. No obstante, la situación que enfrenta el país debido a la enfermedad de COVID-19 impactará en su realización y planificación.

Verónica Bautista Eugenio, enfermera especialista en administración de instituciones gerontológicas, colaboradora del Instituto Nacional de Geriátria (INGER) aseguró que ante las medidas de distanciamiento social se deben cambiar las rutinas y planear actividades psicosociales temporales en casa para mantener un nivel de actividad saludable.

Para la OMS, la actividad física en personas mayores consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Estas acciones mejoran las funciones cardiorrespiratorias y musculares; la salud ósea y funcional; reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión, deterioro cognitivo; y también, reducen la tasa de mortalidad debido a la edad.

Las actividades lúdicas y psicosociales son de suma importancia para las personas mayores. Sin embargo, en México no son comunes. Muestra de esto es que, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2014 de INEGI, la población de 60 años y más dedica menos tiempo a eventos culturales, deportivos, juegos y entretenimiento, en comparación con la utilización de medios masivos y convivencia familiar. Aunado a esto, el Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2012 publicado por la misma institución revela que la principal actividad diaria realizada por las personas mayores de ambos sexos es ver televisión.

Como se puede observar, las medidas de prevención para la enfermedad provocada por COVID-19 podrían empeorar la situación física de la población de 60 años y más en el país.

Estas razones fueron consideradas por Bautista Eugenio al hacer un llamado para que las personas que enfrentan el aislamiento para prevenir el contagio de COVID-19 diseñen una rutina de actividades para cada día. Esta debe contemplar un horario para levantarse y acostarse, para comidas, para obtener información, ver programas, hacer ejercicio, leer u otras actividades. Mantener un plan de actividades permitirá a la persona estar ocupada y lidiar con la ansiedad.

Para las personas que pasarán tiempo en casa, la especialista recomienda un afrontamiento positivo. Esto significa que, tanto la familia como la persona mayor, deben centrarse no en lo que se está dejando de hacer (salir de casa, acudir a reuniones, dejar las clases) sino en la necesidad de mantener la calma para prevenir la enfermedad y proteger a otras personas. Con esto hacer énfasis en que la situación es temporal.

De igual manera, es indispensable mantener un nivel de estimulación cognitiva, el cual va permitir mantener las actividades mentales de manera activa y requiere 30 o 45 minutos al día.

Los familiares y cuidadores pueden apoyar con actividades que permitan a la persona mayor a mantenerse orientada en tiempo y lugar. Por ejemplo, usar calendarios y cada día empezar comentando sobre la fecha completa en qué se está. También se puede hacer uso de periódicos, revistas, programas de radio o internet.

Es posible aprovechar el momento para reunirse con la familia que vive en la misma casa siguiendo estrictamente las precauciones que marca la Secretaría de Salud y revisar álbumes fotográficos, comentar sobre: el momento en que se tomó la fotografía (fecha, lugar, hechos que ocurrieron en esa época), quiénes aparecen, detalles de la fotografía. Permitir a la persona mayor que rememore el momento.

Dentro de las actividades que estimulan la cognición están también los juegos de mesa, contar historias, dibujar, bailar, hacer yoga u otro ejercicio de bajo impacto.

La especialista del INGER recuerda que las actividades se deben adaptar de acuerdo al contexto, circunstancias y preferencias de la persona mayor. Es importante evitar ejercicios y situaciones que infantilicen a la persona mayor y procurar que las actividades se alejen de la monotonía, siendo un reto. Con esto se puede pasar de un esquema de actividades contemplativas a otras que sean activas, dejar el televisor y concentrarse en el envejecimiento saludable.



LOS CONSEJOS DE

Susana Distancia

EN ESTA FASE 2



¿POR QUÉ IMPORTA LA SANA DISTANCIA?
SPOILER: UNA FORMA EFECTIVA DE FRENAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS ES TOMAR DISTANCIA DE LOS DEMÁS.

AL MENOS UN METRO Y MEDIO DEBEMOS DISTANCIARNOS, PERO ESO NO DEBE SEPARARNOS.



¡SÓLO ESTANDO UNIDOS PODEMOS VENCER CUALQUIER PANDEMIA! SIENDO SOLIDARIOS PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS.



EN ESTOS TIEMPOS CONVIENE MEJOR QUEDARSE EN CASA.

DE PREFERENCIA NO IR A LUGARES CONCURRIDOS Y, SI SALIMOS A LA CALLE, HAY QUE ESTAR CUANDO MENOS A METRO Y MEDIO DE OTRAS PERSONAS.

ASÍ EVITAMOS CONTAGIOS Y FRENAMOS LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD.



HAY QUE LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, Y MANTENER LIMPIO EL ENTORNO.



RECUERDA QUE ESTO ES TEMPORAL Y PASARÁ TAN RÁPIDO COMO TODOS NOS CUIDEMOS.



¡Y AL HACERLO ESTAMOS SALVANDO VIDAS!

¡QUÉDATE EN CASA!

Visita www.gob.mx/coronavirus

Llama al 800 00 44 800

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 20 DE MARZO DE 2020



GOBIERNO DE MÉXICO

Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría.

En México, diferentes estudios describen que los pacientes mayores de 70 años sufren al menos una comorbilidad y el 30 por ciento de ellos están presentes dos o más.

El médico geriatra Jonny Pacheco Pacheco aseguró que el correcto seguimiento de enfermedades y comorbilidades durante el aislamiento social para evitar el contagio por COVID-19 ayudará a mantener la calidad de vida y evitar desenlaces poco alentadores en el desarrollo de las condiciones crónicas para la población mayor de 60 años.

El integrante del Instituto Nacional de Geriátría (INGER) refirió que las personas mayores y las personas que tienen afecciones médicas crónicas subyacentes graves, como enfermedad cardíaca, pulmonar o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por la enfermedad COVID-19.

Se debe recordar que una característica del envejecimiento normal es el deterioro fisiológico, el cual ocurre en todos los sistemas del organismo. Por lo mismo, es frecuente que las personas mayores presenten diferentes enfermedades simultáneas que representan un factor de riesgo para que ocurran eventos adversos como deterioro funcional, discapacidad, dependencia, hospitalización, mala calidad de vida y muerte.

La presencia de diferentes enfermedades afecta el pronóstico médico ya que una condición empeora o aumenta el riesgo de presentar otra. En México, diferentes estudios describen que los pacientes mayores de 70 años sufren al menos una comorbilidad y en el 30 por ciento de ellos están presentes dos o más.

El geriatra Pacheco Pacheco proporcionó cuatro puntos cruciales para el cuidado y seguimiento médico de las enfermedades durante el periodo en casa.

El primero consiste en mantener actualizada tu lista de medicamentos. Esta debe incluir nombre, ingrediente activo, horarios.

En segundo lugar, asegurar el abasto suficiente de medicamentos en esta etapa de permanencia en el hogar, al menos para un periodo de 30 días. También, tener localizada a una persona que pueda apoyar en surtirlos en caso necesario o tener el teléfono de su proveedor a domicilio.

En tercer lugar, es crucial mantener comunicación con el médico por teléfono, mensajes o redes sociales; previo consentimiento del médico y en la medida de lo posible, diferir las consultas programadas que tengan como fin el seguimiento.

En caso de tener cuadros agudos que requieran valoración médica, acordar con el médico el sitio y la hora de consulta. Para esto se recomienda que entre pacientes haya un lapso de tiempo de 5-10 minutos entre uno y otro. Evitar estar en las salas de espera. En caso de tener síntomas respiratorios notificarlo previamente al médico.

Para las personas mayores, el control de enfermedades como la diabetes mellitus es crucial puesto que está asociada al avance o deterioro de otras condiciones como deterioro cognitivo y demencia.

Mantener bajo control la diabetes mellitus exige continuar en casa con una dieta balanceada y equilibrada; realizar actividad física regular; tomar medicamentos e inyecciones puntualmente en los horarios indicados; mantener niveles adecuados de glucosa en sangre (80-140 mg/dl); seguir en comunicación con el personal de salud y notificar inmediatamente en caso de presentar cifras descontroladas de glucosa.

Para las personas mayores que sufren hipertensión arterial se recuerda que también deben continuar con las acciones

de envejecimiento saludable, además de realizar la toma de la presión arterial por lo menos una vez al día y llevar un registro de las cifras para informarlas al médico.

El aislamiento por la pandemia de COVID-19 puede reducir medidas como la actividad física, lo que puede llevar a perder masa muscular con la subsecuente pérdida de fuerza, la limitación de actividades y la degeneración de una condición crónica.

El especialista en geriatría recordó que es posible realizar ejercicios en casa para ejercitar fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio. Esto se puede lograr con materiales muy sencillos como una silla, botellas con agua, toallas y pelotas. Por lo tanto, propuso una guía gráfica adecuada para que las personas mayores se ejerciten de acuerdo a su capacidad física y que se puede encontrar en <http://vivifrail.com/es/inicio/>



Publica INGER estrategia de prevención de COVID-19 para residencias de personas mayores

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría.

El documento realizado por especialistas en geriatría de la institución orienta a las residencias de personas mayores, casas hogar, albergues, centros de día u otro tipo de establecimientos públicos encargados de dar cuidados y atención a esta población.

El Instituto Nacional de Geriátría (INGER) publicó una estrategia para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores con el objetivo de brindar orientación e información con base en evidencia científica a los establecimientos que brindan alojamiento temporal o permanente a personas de 60 años y más.

Esta información forma parte de las acciones de divulgación y enseñanza que el INGER realizará durante el tiempo que duren las medidas para la contención de COVID-19. Es un esfuerzo notable del personal especializado en atención geriátrica e investigadores del Instituto, quienes buscan ser un apoyo y un referente en la atención a personas mayores en el país.

El documento fue realizado por especialistas en geriatría de la institución, en concordancia con lo establecido por la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud y se encuentra disponible en la página web del INGER, además de que se ha difundido a través de otros medios como son las redes sociales.

La estrategia reseña las acciones para prevenir la introducción y la transmisión de microorganismos respiratorios dentro de los establecimientos encargados de la atención geriátrica. Contempla apartados de información sobre el virus, signos y síntomas de COVID-19, mecanismos de transmisión, sobrevivencia del virus en el medio ambiente, así como la prevención de la infección.

Entre los señalamientos importantes para la atención a personas mayores se encuentran, por ejemplo, el constante monitoreo de los residentes y personal en busca de fiebre y síntomas respiratorios. Si los residentes deben salir de su habitación o del establecimiento para chequeos médicos u otras razones, se debe solicitar que usen una mascarilla o cubrebocas (si se tolera), y recordar que este método de protección debe ser cambiado cada 4 horas y cada vez que se haya quitado.

Si hay una persona mayor residente infectada los especialistas recomiendan colocar letreros en la puerta o en la pared afuera de la habitación que describan claramente el tipo de precauciones necesarias y el equipo de protección personal requerido. Si se realiza la limpieza de la habitación o de otros lugares en los que se encuentre una persona mayor residente con sospecha o confirmación de COVID-19 debe utilizar el equipo de protección necesario.

Los insumos que toda residencia debe proporcionar son las máscaras faciales; poner a disposición afuera de la habitación de la persona mayor protección para los ojos, batas y guantes. También un bote de basura cerca de la salida dentro de la habitación de la persona mayor residente infectada para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal.

En el documento se hace un llamado al personal de salud del establecimiento para mantenerse pendiente de los mensajes generados por las instancias gubernamentales de salud pública sobre la situación de la COVID-19 en su comunidad para ayudar a informar la evaluación de personas con enfermedades respiratorias desconocidas.

Si hay transmisión comunitaria de COVID-19, los establecimientos deben consultar a las autoridades de salud pública para obtener orientación adicional. También, se explica que estas instituciones deben informar cualquier posible caso sospechoso de COVID-19 en residentes y comunicarse a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al teléfono 5337-1845 o al 800 00 44 800 y a la dirección de correo-e: ncov@dgepi.salud.gob.mx y seguir sus indicaciones.

El INGER proporcionó estas directrices con las cuales busca prevenir y mitigar el contagio en un sector prioritario para el país como son las personas mayores de 60 años. De igual manera, se espera brindar seguridad a las familias sobre la salud de sus parientes y ofrecer herramientas certeras a los especialistas en atención geriátrica que enfrentan diariamente la labor de proteger la salud de la ciudadanía más longeva.



¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú,
nos cuidamos
todas y todos!

#SanaDistancia

Actividades permanentes:

El personal de salud del establecimiento:

Debe estar pendiente de:



- ✓ Los mensajes generados por las instancias gubernamentales de salud pública sobre la situación de la COVID-19 en su comunidad para ayudar a informar la evaluación de personas con enfermedades respiratorias desconocidas.
- ✓ Obtenga orientación adicional de las autoridades de salud pública mientras exista transmisión comunitaria de COVID-19.

El personal de limpieza:

Si realiza la limpieza de la habitación o de otros lugares en los que se encuentre una persona mayor residente con sospecha o confirmación de COVID-19 debe usar:



- ✓ Guantes no esterilizados.
- ✓ Ropa de un solo uso.

Medidas indispensables de limpieza:



- ✓ Ponga un desinfectante para manos a base de alcohol en cada habitación para las personas mayores residentes (idealmente tanto dentro como fuera de la habitación).
- ✓ Asegúrese de que haya pañuelos desechables de papel y que cualquier lavabo esté bien abastecido con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú,
nos cuidamos
todas y todos!

#SanaDistancia

Actividades permanentes:

Todo el personal:

Debe limpiarse las manos:



¿Cómo?

- ✓ De acuerdo con las pautas establecidas por organizaciones internacionales o autoridades de salud (OMS, CDC, Secretaría de Salud, etc.).

¿Cuándo?

- ✓ Antes y después del contacto con las personas mayores residentes
- ✓ Después del contacto con superficies o equipos contaminados
- ✓ Después de quitarse el equipo de protección personal.

Materiales y equipo:

Proporcione los insumos necesarios para garantizar el uso fácil y correcto de los equipos de protección personal, que son:



- ✓ Máscaras faciales.
- ✓ Protección para los ojos, batas y guantes. Deben estar disponibles inmediatamente fuera de la habitación de la persona mayor residente.
- ✓ Bote de basura cerca de la salida dentro de la habitación de la persona mayor residente infectada para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Redes de apoyo para personas mayores son indispensables para la prevención y control de COVID-19

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria.

Se recomienda la identificación de una red de soporte familiar o comunitaria integrada por contactos cercanos y de confianza que puedan ser una fuente de apoyo en caso de requerirlo e identificar en qué podrían ayudar.

Las personas mayores de 60 años son uno de los grupos sociales más importantes en México. De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en el país residen 15.4 millones de personas en este rango de edad, de las cuales 1.7 viven solas.

Ahora que la pandemia de enfermedad por el coronavirus (COVID-19) ha sido declarada como de atención prioritaria por el Consejo de Salubridad General y se han designado acciones de mitigación como el aislamiento, resulta crucial observar las necesidades de este grupo poblacional.

De acuerdo con Victoria González García, especialista en administración gerontológica, e integrante del departamento de desarrollo de recursos humanos especializados del Instituto Nacional de Geriátría (INGER), las personas mayores, o bien quienes les asisten, deben de crear un plan de contingencia que los ayude a saber qué hacer durante los días que estarán en casa.

Lo primero que recomienda es la identificación de una red de soporte, puede ser familiar o comunitaria. Se requiere contemplar a los contactos cercanos y de confianza que puedan ser una fuente de apoyo en caso de requerirlo e identificar en qué podrían ayudar, por ejemplo, algún vecino que pueda ir al supermercado o realizar las compras de la despensa para reducir riesgo de contagio para la persona mayor.

Para la especialista existen diferentes tipos de apoyo. Las personas pueden dar soporte emocional que contempla afecto, compañía, reconocimiento y escucha. Existe el apoyo instrumental el cual contempla el cuidado, transporte, labores del hogar; el material implica sustento económico, alojamiento, ropa, pago de servicios; el informativo es para dar orientación, información e intercambio de experiencias.

Estas redes de apoyo son cruciales en la prevención y control de la pandemia de COVID-19 pues son la principal herramienta con la que cuentan las personas mayores, en especial aquellas que mantienen su independencia.

De acuerdo con el INEGI, las personas mayores que viven solas en el país son en su mayoría mujeres con un 60 por ciento. Las cifras indican también que el 43.1 por ciento de estas personas tiene entre 60 y 69 años, mientras que más de la tercera parte están entre 70 y 79 años.

Cuatro de cada diez personas de 60 años o más que viven solas (41.4 por ciento) son económicamente activas y dependen de trabajos en donde no cuentan con prestaciones ni garantías de seguridad social. Sólo el 36 por ciento cuenta con una pensión y el 36 por ciento depende de un programa de gobierno para subsistir.

Cuando enferman, el IMSS es la principal institución a la que acuden para atenderse (30.7 por ciento), una cuarta parte acude a los Centros de Salud u hospitales de la Secretaría de Salud y uno de cada cinco a clínicas o instituciones privadas. No obstante, esta población no siempre recurre a la institución a la cual es derechohabiente para atender sus problemas de salud. De hecho, 9 de cada 100 se atienden en el consultorio de una farmacia.

Paralelo a esta situación se encuentran la dependencia y la discapacidad. Se estima que siete de cada 10 personas mayores que viven solas presentan algún tipo de discapacidad o limitación que restringe su independencia física. En el caso de las personas mayores que viven solas, no suelen contar con ayuda inmediata o cercana para realizar sus

actividades diarias y en algunos casos, requieren de cuidados específicos.

González García asegura que paralelo a la red de apoyo se debe contemplar también un plan de contingencia, el cual tiene por objetivo anticipar escenarios posibles para la atención a la persona mayor. En dicho plan quedarán plasmadas las situaciones a las que se pueden enfrentar las personas que brindan apoyo, los deseos de la persona mayor para su atención futura y las condiciones con las que se cuenta para lograr que se tenga éxito en asegurar su cuidado y salvaguarda.

Ante una contingencia ocasionada por la enfermedad infecciosa respiratoria de coronavirus es necesario recordar que el artículo 5 de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en México señala que este grupo debe recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, así como de las instituciones federales, estatales y municipales.

Ante tal panorama, el (INGER) hace un llamado a las instituciones y promueve acciones que ayuden a la sociedad a brindar apoyo y protección a las personas mayores que viven solas.



Enlaces de interés para profesionales de la salud:

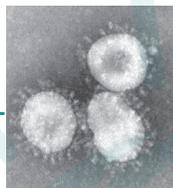
Manual de prevención y tratamiento de COVID-19: el primer hospital afiliado, Escuela de Medicina de la Universidad de Zhejiang. Recopilado de acuerdo con experiencia clínica.

- Figshare -



COVID-19 (Coronavirus disease 2019)

- Lecturio -



Estadísticas en tiempo real sobre el coronavirus

- Worldometer -



National Institute of Allergy and Infectious Diseases. (2020). Coronaviruses

- National Institute of Allergy and Infectious Diseases -



To Beat COVID-19, Social Distancing is a Must

- NIH Director's Blog -



Enlaces de interés para público en general:



Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

- Organización Mundial de la Salud (OMS) -



COVID-19 FACULTAD DE MEDICINA, UNAM

- FACMED UNAM -



Noticias ONU: emergencia global del coronavirus

- Naciones Unidas ONU -

Ver video

Protégete del Coronavirus
siguiendo **3** simples pasos

Video: Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos.
Infórmate sobre el #Coronavirus #COVID19



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

