

Coronavirus (COVID-19) y el cuidado en el adulto mayor



Florencia Puchi
Fonoaudióloga y diplomada
en Gestión de la Salud
Abril 2020



Florencia Puchi

Fonoaudióloga de la Universidad San Sebastián y Bachillerato en Ciencias de la Salud, diplomado (c) en Gestión de Calidad en Salud, Universidad de Chile.

Experiencia en el servicio de salud de diferentes instituciones clínicas de importante prestigio regional y nacional, así como también la atención domiciliar de pacientes adulto mayor secuestrados de patologías vasculares y neurodegenerativas.



El covid-19 es un grupo de virus que provocan diferentes enfermedades, desde un resfriado común hasta un síndrome respiratorio grave o neumonía. Por lo general, los coronavirus no son peligrosos. De hecho, la mayor parte de las personas han sufrido alguna vez derivados de este virus, siendo una enfermedad muchas veces asintomática, donde el paciente que lo sufre no muestre ningún síntoma. Según el Minsal, en caso de sufrir algún síntoma, el 81% de los casos son leves, pero el 19% restante puede sufrir graves consecuencias por la enfermedad. Y en caso de las personas mayores, los síntomas pueden ser más graves, pero tan sólo el 5% puede ser crítico o mortal. Hoy el cuidado de los adultos mayores es vital: en países como Italia se dejó de atender la enfermedad a personas sobre 85 años, y la mayor parte de las y los fallecidos en Chile corresponden a personas sobre 80 años.

■ Poco se ha hablado de los síntomas del adulto mayor propiamente tal. Y menos si estos son leves que van desde fiebre sobre

37,5, malestar general, dolor de garganta y tos seca. Estos síntomas son propios de cualquier resfriado, pero con el coronavirus en el país es necesario que el adulto mayor deba consultar inmediatamente por sospecha y que además haya estado expuesto a una persona que ya tenga el virus.

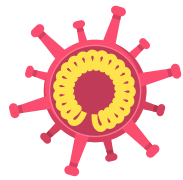
■ Si una persona de la tercera edad estuviera contagiada con síntomas leves que se define más que nada por no sufrir dificultad respiratoria, donde la indicación sean los cuidados en casa, lo ideal es mantener reposo, aislado del resto de la familia en lo posible e hidratar con abundantes líquidos. Mantenerlos hidratados y también darles jugo de frutas, ojalá cítricos por la vitamina C, para aumentar defensas y seguir las recomendaciones de los remedios entregados para aliviar los síntomas del virus, ya que hasta el momento no existe cura.

LO QUE SE NECESITA SABER SOBRE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2020 (COVID-19)



¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:



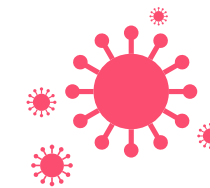
FIEBRE



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



TOS



SI ESTÁ ENFERMO, PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA A LOS DEMÁS, DEBERÍA HACER LO SIGUIENTE:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente



¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A PROTEGERME?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos de un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



¿EXISTE UN TRATAMIENTO?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudara aliviar los síntomas.



¿HAY ALGUNA VACUNA?

En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

RECUERDA MANTENER 6 PASOS DE DISTANCIA



Precauciones

al cuidar un adulto mayor

■ Entre las precauciones que deben tener los cuidadores del enfermo o el resto del grupo familiar es el aislamiento. Si el enfermo sale de su habitación deberá usar mascarilla, limpiar con cloro todos los espacios por donde pueda transitar, por ejemplo, el baño. Las personas que ayudan o asisten a esta persona mayor, deben lavarse bien las manos antes y después de acercarse y utilizar mascarilla.

■ Los cuidadores o grupo familiar del contagiado deben estar atento a la evolución de la enfermedad para ver los pasos a seguir. Si los síntomas comienzan a disminuir tal cómo en un estado gripal, van disminuyendo de a poco, baja la intensidad de la tos, baja la fiebre y las personas comienzan a sentirse mejor hay que seguir con el cuidado y aislamiento los 14 días decretados por la autoridad.

■ En el caso de que la fiebre no ceda, el anciano no tenga ganas de comer y aumenta la dificultad para respirar, tos constante y con expectoración de algún color verde amarillenta, es necesario acudir a un centro hospitalario con las medidas de prevención de contagio que van desde mascarilla y guantes.

■ Si se sospecha que en un centro residencial hay personas enfermas con Covid-19, los especialistas recomiendan lo siguiente:

-**Los empleados** deben usar batas, guantes y mascarillas o gafas protectoras cuando atiendan a pacientes enfermos.

-**A los residentes** a quienes se sospecha que tienen el virus se les debe mudar a habitaciones de una cama y mantener cerrada la puerta.



-Los comedores tal vez deberían cerrarse y que las comidas se entreguen en las habitaciones de los residentes.

Quienes sienten que deben visitar cualquier lugar donde adultos mayores viven en grupo necesitan estar preparados para que les hagan preguntas detalladas.

Precauciones a modo general que se deben mantener dentro del hogar

- **No salir del hogar, no invitar visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.**

- **Mantener un metro de separación de los otros miembros del hogar cuando se encuentre en compañía.**

- **Mantener las siguientes medidas básicas personales:**

a. Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de alcohol.

b. No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.

c. Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.

d. En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.

- **Ocupar una pieza solo, con ventana para mantener una ventilación frecuente.**

a. En caso de no ser posible tener pieza individual, mantener una distancia de al menos 1 metro con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.

- **Mantener ambientes limpios y ventilados.**

a. Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, WC u otras superficies que toca a diario con desinfectante que contienen solución desinfectante como cloro, alcohol o similar. La concentración de cloro se obtiene con una cucharada de cloro doméstico en un litro de agua fría.

b. Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc, usando detergente de uso común y lavando la ropa a 70 °C o más por al menos 20 minutos. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual.

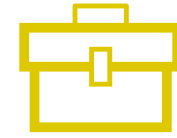


¿Durante el aislamiento domiciliario (cuarentena) tengo restricción de actividades de esparcimiento dentro de mi hogar?

No, el aislamiento domiciliario (cuarentena) es una medida de prevención de salud pública para la prevención de Covid-19 en personas sanas. Por lo que, dentro de su hogar puede realizar sus actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores. Recuerde comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro del hogar y conversar por ejemplo por vía telefónica u otras con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

¿Necesito usar yo o mi familia mascarilla?

No. Si usted está en aislamiento domiciliario (cuarentena) es porque no tiene síntomas, por lo que no es necesario el uso de mascarillas en el hogar. Las mascarillas son solo para personas con síntomas o aquellos que cuidan a un paciente enfermo. Recuerde mantener distanciamiento social de al menos un metro.



Cómo medir la temperatura en un adulto con sospechas de síntomas



Modo de uso del termómetro digital

- » Saque el termómetro del estuche.
- » Limpie la punta del termómetro usando agua tibia y jabón o alcohol. Luego enjuáguelo con agua fría.
- » Ponga el termómetro debajo de la axila.
- » Mantenga el termómetro debajo de la axila, apretando el brazo contra el cuerpo hasta que el termómetro suene con un pito.
- » Retire el termómetro del brazo cuando aparezcan los números en la ventana o visor.
- » Lea los números que aparecen en la ventana. Estos números indican su temperatura.
- » Escriba la temperatura que aparece en el visor cada vez que se la tome.
- » Guarde el termómetro en el estuche. Se recomienda leer las indicaciones de uso del termómetro que usted tiene.

Modo de uso de un termómetro de mercurio

- » Saque el termómetro del estuche.
- » Sosténgalo del extremo opuesto a la punta donde está la burbuja plateada o de color.

- » Limpie el termómetro con agua jabonosa o con alcohol. Enjuáguelo con agua fría.
- » Gire el termómetro en su mano hasta ver la línea plateada. La lectura de esta línea debe ser inferior a 35,5°C., de no ser así, sacudir con firmeza el termómetro, tener precaución de que no se suelte, golpee y rompa, ya que el mercurio es tóxico.
- » Revise el termómetro para comprobar que la lectura es 35,6° C o menor.
- » Limpie y seque suavemente la axila. No frote la axila al secarla porque hace que la piel se caliente.
- » Coloque el extremo de la burbuja plateada o de color debajo de la axila. Sostenga este brazo apretado contra el cuerpo.
- » Mantenga el termómetro debajo de la axila durante cinco minutos. Retire el termómetro sin tocar la punta.
- » Limpie cuidadosamente el termómetro con un pañuelo desechable.
- » Coloque el termómetro al nivel de sus ojos y gire despacio el termómetro hasta ver la línea plateada de mercurio. Cada línea larga equivale a 1 grado. Las líneas cortas equivalen a 0.2 grados. Escriba la temperatura cada vez que se la tome.



+ Ayuda por parte del Gobierno

La Primera Dama Cecilia Morel, junto al ministro de Desarrollo Social y Familia, Sebastián Sichel, el subsecretario de Servicios Sociales, Sebastián Villarreal, y el director (s) de Senama, Pablo Pizarro, presentaron "Protección Mayor", conjunto de medidas que buscan reforzar el cuidado de los adultos mayores de 80 años que deben permanecer en sus casas como medida de protección por el coronavirus.

Actualmente el gobierno ha implementado fono ayuda, un proyecto denominado **El plan de protección mayor**, que tiene como objetivo apoyar en la contención de la población mayor de 80 años que debe permanecer en sus casas por emergencia Covid-19. Para aquello se implementará el número 800 400 035 y dos universidades dispondrán de un voluntariado especial para apoyar la contención de personas mayores.

El fono de contención emocional operará bajo la línea telefónica de Senama, con esto se busca resolver las dudas que puedan tener los adultos mayores frente a la emergencia sanitaria y entregarles acompañamiento psicológico con el fin de resguardar su salud mental durante este proceso.

La autoridad de Desarrollo Social y Familia, además explicó que el Plan Protección Mayor, busca mantener el círculo de protección para nuestros adultos mayores que son exactamente los más vulnerables frente a esta epidemia y quienes más necesitan hoy la protección de nuestra sociedad, pero un segundo objetivo tan importante como ese es que el aislamiento personal en el que está la mayoría de los adultos mayores no se transforme en ningún caso en un aislamiento social, es decir que queden excluidos de las relaciones sociales y las redes de protección de las personas en Chile.

+ Medidas Protección Mayor

+ Fono Mayor 800 400 035

línea telefónica de Senama habilitada para otorgar contención a las personas mayores. En el caso de que se trate de una llamada calificada como "grave" o que requiera atención especializada, se derivará con los profesionales de la Fundación Míranos, quienes se contactarán con la persona a través de psicólogos y expertos en otorgar contención.

+ Cuenta Conmigo

En www.gob.cl/cuentaconmigo pueden descargar pautas de cómo organizarse entre vecinos para ayudar con las compras de alimentos, remedios o trámites de los adultos mayores durante la emergencia.

+ Protocolos de salud en Centros y Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores

desde el 16 de marzo que el Ministerio de Desarrollo Social y Familia por orden del Ministerio de Salud se prohibieron las visitas de los Establecimientos de Larga Estadía de Adultos Mayores y se suspendió el funcionamiento de los centros diurnos del país. Además de la suspensión de actividades y reuniones de los clubes de adultos mayores y Uniones Comunales.

+ Voluntarios especializados para Adultos Mayores

En un acuerdo con la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Universidad de Talca, se comenzó a trabajar este modelo de voluntarios especializados. El objetivo es que este grupo que pertenece a las escuelas de enfermería y/o áreas de salud, puedan realizar trámites necesarios y urgentes para adultos mayores de 80 años que estén en aislamiento. Siempre resguardando su salud con todos los protocolos entregados por el Ministerio de Salud.

+ Contacto con mayores a través de la tecnología:

Adicionalmente, el Servicio Nacional del Adulto Mayor ha hecho un llamado a mantener el contacto con las personas mayores a través del uso de las nuevas tecnologías, ya sea mediante llamados telefónicos, videoconferencia, entre otros. Hasta la fecha, en los Establecimientos de Larga Estadía del país se está implementando esta modalidad, lo que ha permitido mantener el contacto con familiares, amigos y tutores, generando una sensación de mayor conexión con las redes y seres queridos de las personas mayores.



Taller de Alfabetización Digital a la Federación Provincial Mutualista y a la Federación Provincial de Adultos Mayores.

Proyecto del programa de Voluntariado Profesional de Fundación Trascender

Autor: Florencia Puchi.
Email: florencia.bpuchi@gmail.com



Email: info@fundaciontrascender.cl / Fundaciontrascender.cl