



# Cuidados en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente a la COVID-19



## 1. Orientaciones dirigidas a la persona adulta mayor

Estar en casa, no es para estar triste ni aburrido, es una pausa, un silencio provechoso para la salud mental y para el reencuentro familiar y espiritual. Recuerde que: no es descanso, no son vacaciones, es una pausa para continuar la vida y replantear nuevas metas y proyectar.

- \* Reduzca el tiempo que le dedica a escuchar, ver o leer las noticias sobre la situación actual. **Atienda a la información oficial** y dele tiempo a otras actividades más agradables y productivas.
- \* Es normal sentir tristeza, enojo, miedo o confusión. Tome un tiempo para respirar tranquila y profundamente, y **hacer actividades que le resulten agradables.**



- \* Procure **conservar sus hábitos de sueño e higiene**, los tiempos de actividad física, de esparcimiento y los horarios de alimentación.
- \* Procure hablar con otras personas por teléfono y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas.
- \* Considere algunas actividades que son o hayan sido de su interés (tejer, cuidar las plantas, pintar, leer, cantar) y **dese la oportunidad de ponerlas en práctica** si le es posible.

## 2. Orientaciones dirigidas a los hogares y a los cuidadores de personas adultas mayores

- \* Exponga con claridad las causas del aislamiento y con participación de los integrantes del hogar, genere una escala de riesgos y beneficios de la medida frente al Coronavirus (COVID-19).
- \* Aproveche los servicios de telesalud y telemedicina para ofrecer atención en salud esencial.
- \* Tenga a la mano los números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones de atención.
- \* Mantenga rutinas de autocuidado como aseo personal, sueño y alimentación; así como espacios para el descanso y el ocio productivo.
- \* Promueva el uso de la tecnología para que los familiares le realicen videollamadas y no se sientan abandonados.
- \* Conserve al interior del hogar amabilidad, buen trato, respeto, consideración y afecto, especialmente hacia las personas adultas mayores.
- \* Promueva en el hogar pensamientos positivos por parte de cada uno de sus residentes.
- \* Facilite el desarrollo de espacios lúdicos que promuevan las actividades mentales (juegos, lecturas, música, baile, etc), preferiblemente al aire libre y siempre manteniendo los 2 metros de distancia, en caso de contar con el espacio. Guiar estas actividades de forma individual.



- \* Permita y promueva la participación de las personas adultas mayores en las rutinas diarias del hogar, de acuerdo con sus posibilidades.
- \* Si usted es cuidador(a) y presenta síntomas respiratorios explíquelo por qué no puede acudir o por qué no puede continuar con su cuidado, realice aislamiento y utilice un tapabocas convencional permanente.
- \* Usted cuidador(a) debe utilizar tapabocas para la atención de la persona adulta mayor y realizar lavado de manos con agua y jabón frecuentemente.
- \* Favorezca la ventilación natural o artificial de los diferentes espacios del recinto.
- \* No permitirle visitas a menos que sea personal de salud, el cual debe utilizar los elementos de protección personal para realizar la atención.

### En caso de que el adulto mayor sea un caso positivo para COVID-19 y de acuerdo a su condición pueda realizar aislamiento domiciliario, debe tener en cuenta:

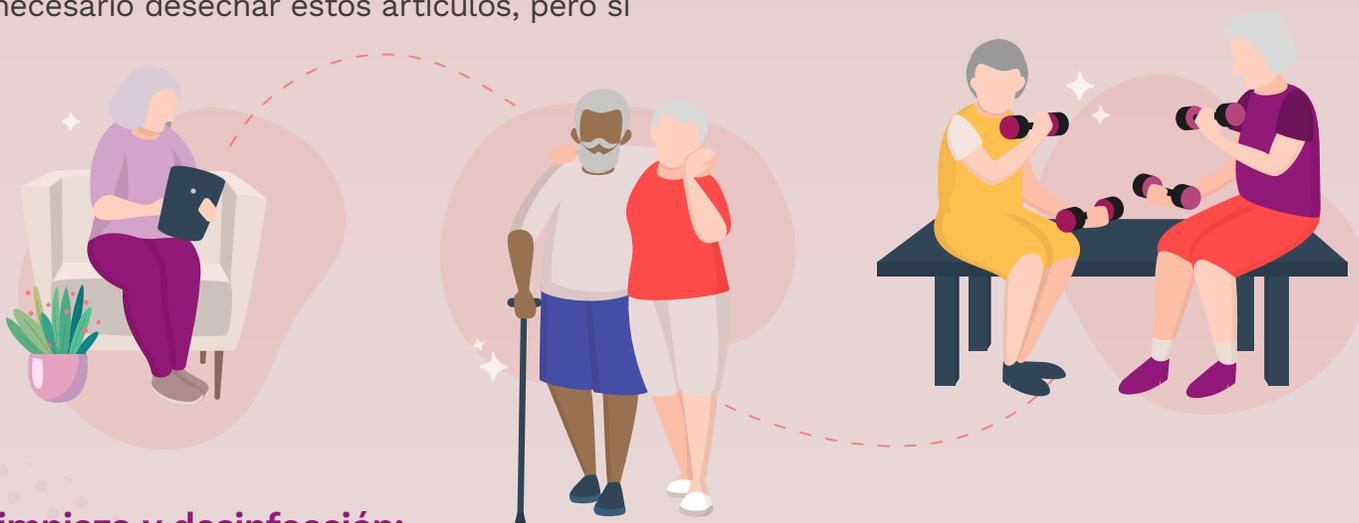
- \* Instalar o instalarse a la persona o personas en habitaciones individuales con condiciones sanitarias favorables, bien ventiladas y haciendo intercambios de aire de manera natural (realizando la apertura periódica de ventanas).
- \* Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir 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 el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
- \* Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
- \* En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo. En caso de no poder contar con esto, deberá realizar desinfección una vez lo use.
- \* Limitar y reducir el número de personas que socialicen con las personas en aislamiento de forma presencial (no olvidar 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 tapabocas convencional (procurar que sea una única persona la que brinde la atención del paciente).
- \* 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 los enfermos 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.



- \* Se debe 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.
- \* Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí

lavarlos con agua y jabón después de cada uso.

- \* Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliar al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos. Se debe evitar otro tipo de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se debe compartir cepillos de dientes, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).



## Limpeza y desinfección:



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.



Se deben **lavar las manos** antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, las cuales deben realizarse con guantes.



En el espacio donde se encuentre un caso de covid-19 es necesario **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).

Los **guantes desechables** (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.

# 3. Orientaciones para las autoridades sanitarias y otros sectores del Gobierno en el nivel nacional y territorial.

- \* Disponga en el Canal Institucional, canales regionales, televisión comunitaria, emisoras locales y comunitarios, **contenidos accesibles y agradables** para la población adulta mayor y con discapacidad, para la integración de la familia.
- \* Genere contenidos para el **cuidado de la salud mental**, dirigidos a población adulta mayor y ciudadanía en general, en las emisiones institucionales sobre el Coronavirus (COVID-19).
- \* Cuento con líneas específicas en Entidades Promotoras de Salud (EPS), Instituciones Prestadoras de Salud (IPS), Direcciones Territoriales de Salud y Desarrollo Social que brinden **orientaciones y escucha activa a la población**, especialmente a los adultos mayores, personas con afectaciones psicosociales y cuidadores, y así mismo socialicen terapias ocupacionales.



La salud  
es de todos

Minsalud

# EvitaElCoronavirus