

# RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

En relación con el factor de riesgo\* relacionado a la edad de las personas, no existe un lineamiento específico basado en evidencia científica, más allá de las estadísticas de fatalidad que han sido publicadas. Por ejemplo, en Chile, la mayoría de los establecimientos sanitarios están considerando como población de riesgo a los mayores de 65 años.

\*Característica de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- **Lavarse las manos** frecuentemente por al menos 20 segundos con agua y jabón y/o usar alcohol gel (máximo 3 veces entre lavado de manos)
- **Mantener distancia mínima de 1 metro** de persona a persona, sobre todo si presenta síntomas respiratorios (tos, estornudos, fiebre)
- **Evitar tener contacto** con personas enfermas de gripe o resfrío
- **Evitar llevarse las manos a la cara** (ojos, nariz, boca)
- **Estornudar o toser** en el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminándolo posteriormente en basurero tapado para luego lavarse las manos
- **Limpiar superficies frecuentemente** con desinfectantes de uso habitual, con especial atención en aquellas superficies de alto uso como manillas o pasamanos, lo que ayuda a eliminar el virus que pudiese quedar en ellas por gotitas
- **Reemplazar saludo** de mano/beso **por uno verbal** a más de un metro de distancia
- **Vacunarse contra el virus de la influenza como medida de prevención** para la población de mayor riesgo (aún no existe vacuna específica para el COVID-19), evitando aglomeraciones. La campaña comenzó el lunes 16 de marzo del 2020 y se extenderá por alrededor de dos meses o hasta lograr una cobertura igual o superior al 85% (Fuente: Chileatiende.cl)

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- En el caso de tener una enfermedad crónica, **asegurarse de tener los medicamentos y suministros** a la mano
- **No asistir a aglomeraciones** como cines, reuniones, misa, talleres, cursos, supermercados, plazas, entre otros
- **Mantener informado a los familiares del estado de salud**
- **En el caso de síntomas** como tos, fiebre o dificultad respiratoria, **consultar de inmediato** en un centro de salud
- **No visitar establecimientos** de larga estadía de adultos mayores u hogares de ancianos
- **Suspender la asistencia** a reuniones de adultos mayores
- **Es importante considerar que en adultos mayores la presentación de la infección por COVID-19 puede ser atípica y caracterizarse por no hacer fiebre, estar asociado a decaimiento, desorientación, agitación o escasa tos**

## IMPORTANTE

De ser posible, **hacer cuarentena voluntaria**, o sea, aislamiento preventivo. En caso de ser trabajador, **evaluar esta medida con su empleador**.

Al estar en casa, además de las medidas mencionadas previamente, se recomienda:

- **No compartir artículos de higiene personal** (como cepillo de dientes) ni de alimentación (como cubiertos) con otros habitantes del hogar
- En lo posible, **ocupar una pieza solo** y, en caso de no poder hacerlo, **asegurar mantener el metro de distancia** con la otra persona. Esta pieza debe tener una ventana para mantener una ventilación frecuente
- **Mantener ambientes limpios y ventilados**. Limpiando y desinfectando frecuentemente superficies como veladores, mesas, WC u otras superficies que toca a diario

Para más información llama al **600 360 7777 (Salud Responde del MINSAL)** o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**