

RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

El Ministerio de Salud ha definido como personas de mayor riesgo de presentar un cuadro grave de infección por coronavirus a las personas con los siguientes antecedentes:

- Personas mayores de 60 años
- Personas con enfermedades pulmonares crónicas como fibrosis quística o asma no controlada
- Personas con patologías cardíacas, HTA o enfermedades cardiovasculares
- Personas inmunocomprometidas (en tratamiento de cáncer, trasplantado, deficiencias inmunológicas, con VIH o con SIDA mal controlado, uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico)
- Personas con diabetes mellitus
- Personas con enfermedades renales crónicas que se someten a diálisis

Además, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) ha incluido la obesidad (IMC > 30) y la anemia drepanocítica como condiciones que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.



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**



RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

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**